RINA'S 90 | DIETA DE 90 DE ZILE

Breda Hrobat şi **Mojca Poljanšek** sunt autoarele bestsellerului ***RINA's 90***, program de dietă alcătuit din:

Partea I – Plan pentru slăbit **(primele 90 de zile de alimentaţie sănătoasă pentru pierderea kilogramelor în exces)**

Partea a II-a – Plan pentru menţinerea greutăţii **(90 de zile de alimentaţie sănătoasă pentru menţinerea greutăţii)**

eput, autoarele au prezentat cele două ghiduri pentru slăbit şi menţinerea
i persoanelor din Slovenia care doreau să slăbească. Apoi, ***Rina's 90*** şi-a
popularitatea în multe alte ţări datorită entuziasmului celor care au slăbit
ces folosind sfaturile din aceste două cărţi. Ai auzit vreodată despre o dietă
este permis să mănânci orice? Probabil că nu. ***Rina's 90*** exact asta este!
ea, fanii acestui program pentru slăbit nu o numesc **dietă** ci "un mod
s de a te hrăni".
s 90 nu te ajută doar să slăbeşti – este o dietă echilibrată care te ajută să îţi
ătăţeşti sănătatea şi îţi măreşte vitalitatea. După ce ai slăbit, ai grijă să ţii
mele la distanţă: respectă sfaturile din Partea a II-a, care te ajută să îţi
greutatea.

rele garantează: după ce ai urmat toate sfaturile din primul ghid şi îl
ţi cu nerăbdare pe cel de-al doilea, vei fi o persoană fericită şi încrezătoare,
răieşte o viaţă mai bună. Este dreptul tău să te simţi bine şi trebuie să
ui să ai grijă de corpul tău. Starea de bine şi responsabilitatea pentru
ia-ţi sănătate trebuie să fie prioritare.

sher:
ELESHOP DIRECT SRL
ss: BD Iului Maniu, Nr. 7, Corp A, Et. 4, Sector 6,
2, Bucuresti, Romania
1 407 95 12
tele-shop.ro

ISBN 978-973-0-05514-6

RINA'S 90 PARTEA I - PLAN PENTRU SLĂBIT

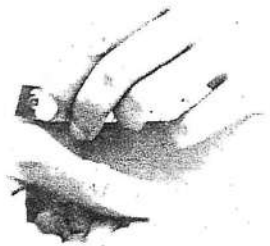
Rina's 90

DIETA DE 90 DE ZILE

Partea I

Plan pentru slăbit

CEA MAI VÂNDUTĂ DIETĂ • CEA MAI VÂNDUTĂ DIETĂ •
1. Funcţionează
2. Este uşor
3. Kilogramele nu mai revin



Primele 90 de zile de alimentaţie sănătoasă pentru pierderea kilogramelor în exces

Breda Hrobat & Mojca Poljanšek

Bucureşti 2008

ZILE DE DIETA

SUMAR

1 Piept de pui cu salată
2 Supă ungurească
3 Pizza
4 Fructe coapte
5 Salată cu somon crocant
6 Tocană de orez cu legume
7 Chapattis (pâine indiană)
8 Prăjitură cu fructe uscate
9 Friptură de curcan cu andive
10 Supă de conopidă
11 Spaghete cu sos de roşii
12 Frigărui de fructe
13 Salată grecească
14 Musaca de cartofi cu salată
15 Cuş-cuş cu ciuperci
16 Mere coapte
17 Salată de carne
18 Fasole verde cu cartofi
19 Pâine cu bicarbonat
20 Banane crocante cu căpşuni
21 Kebab de pui şi salată
22 Ardei umpluți
23 Mămăligă cu boia de ardei
24 Mere coapte umplute
25 Musaca de praz cu salată de pui
26 Gulaş de cartofi
27 Tăiței de graham cu sos
28 Fructe în sos călduț 29
30 Pulpe de pui cu dovlecel
31 Rizotto de praz
32 Găluşte moi din tăiței
33 Mere umplute
34 Carne de vită fiartă cu salată de varză
35 Piure de morcovi cu salată
36 Paste cu spanac şi usturoi
37 Pepene galben umplut
38 Păstrăv cu salată
39 Tocană de orz
40 Clătite cu ciuperci
41 Sos de mere
42 Carne de vită cu muştar şi salată verde
43 Fasole uscată şi salată de sfeclă roşie
44 Tortilla cu sos de roşii
45 Pară cu banană pasată
46 Cotlete de porc cu sos de ceapă
47 Orez cu ierburi aromate
48 Pizza
49 Smochine uscate
50 Spanac cu ouă
51 Cartofi cu salată
52 Tăiței cu miez de pâine
53 Salată de fructe
54 Peşte cu fenicul
55 Musaca de soia
56 Paste cochilii cu sos dulce-acrişor
57 Măr înăbuşit cu zmeură pasată 58
59 Escalop de curcan cu sfeclă şi morcovi
60 Salată de cartofi
61 Pâine cu ierburi aromate
62 Cocteil colorat
63 Supă de gulaş
64 Orez picant
65 Paste cu marinată din ierburi aromate
66 Salată de fructe
67 Pui fiert cu salată
68 Legume cu mei
69 Pizza cu vinete
70 Salată exotică
71 Scoici cu salată
72 Tocană de cartofi
73 Spaghete în stil pizza
74 Pere cu miere de albine
75 Pui cu salată
76 Orez basmati cu migdale
77 Macaroane cu sparanghel
78 Salată de fructe cu sos
79 Salată cu peşte
80 Supă cremă de legume
81 Penne Rigate cu chili
82 Salată de fructe şi legume cu crevete
83 Coaste de porc cu salată colorată
84 Fasole la cuptor
85 Paste integrale cu sos
86 Salată de fructe caldă 87
88 Păstrăv cu salată
89 Cartofi cu sfeclă mangold
90 Roşii umplute
91 Pepene roşu umplut

20€ Mama
600€

Rina's 90

DIETA DE 90 DE ZILE

Partea I
Plan pentru slăbit

Primele 90 de zile de alimentație sănătoasă pentru pierderea kilogramelor în exces

Breda Hrobat & Mojca Poljanšek

Originally published in Slovenian language under the title:
"90-dnevna ločevalna dieta", 1.del, Priročnik za hujšanje

KATARINA d.o.o.
Cankarjeva ulica 6, 2250 Ptuj (SLO)
www.rina.si

Copyright work © 2004 »3 M D« (Three Month Combining Diet)
Copyright © 2004 Katarina d.o.o., Ptuj Slovenia

COVER PHOTO by BUENOS DIAS

Published by SC TELESHOP DIRECT SRL in Romania, 2008. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in
any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying,
recording or by any information storage retrieval system, without the permission
of SC TELESHOP DIRECT SRL, Romania.

SC TELESHOP DIRECT SRL
BD Iuliu Maniu, Nr. 7, Corp A, Et. 4, Sector 6
061072, Bucureşti, România
+40 21 407 95 12
www.rina.ro

Publicată în România de
SC TELESHOP DIRECT SRL
Ediția I - Bucureşti, 2008
Tiraj: 20.000 exemplare

Mulțumiri speciale doctorului Štefan Čelan pentru opinia profesionistă şi explicațiile teoretice ale dietei de 90 de zile.

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin
SC TELESHOP DIRECT SRL. Reproducerea integrală sau parțială a conținutului acestei cărți în orice formă sau scop prin metode electronice sau mecanice, inclusiv fotocopiere sau orice alt mijloc de înmagazinare a informației, este strict interzisă fără acordul prealabil scris al SC TELESHOP DIRECT S.R.L.

ISBN 978-973-0-05514-6

„VOI ÎNCEPE DE MÂINE!"

Aceasta este o afirmație pe care aceia dintre noi „înzestrați" cu surplus de greutate corporală o folosesc prea des drept scuză şi alinare. Ştim însă bine că acele kilograme în plus sunt o povară pe care corpul nostru o poartă zi de zi şi ne dorim să scăpăm de ele odată pentru totdeauna. World Health Organization (WHO) avertizează că obezitatea este o problemă complexă, fiind afecțiunea cea mai des întâlnită în epoca modernă, şi că necesită tratament neîntârziat. Însă, în întreaga lume, a fost şi este încă percepută ca o problemă preponderent din punct de vedere estetic sau, cu alte cuvinte, „Suplețea domină!". Există încă persoane care nu conştientizează efectele negative pe care obezitatea le are asupra sănătății şi stării lor de bine. Unele persoane chiar consideră obezitatea un semn al sărăciei. Totuşi, este de asemenea adevărat că persoanele înstărite tind să mănânce în exces.

Multe persoane au găsit deja o modalitate de a fi în echilibru cu nevoile corpului lor, adaptându-şi dieta şi exercițiile fizice pentru a duce o viață echilibrată. Pentru mulți dintre ei, ***Rina's 90*** reprezintă exact ceea ce căutau. Succesul lor este de admirat. Entuziasmul acestor oameni față de regimul propus de noi ne-a determinat să elaborăm planul de alimentație pe trei luni; pe de altă parte, ne-au stimulat şi semnalele primite de la cei care au renunțat la dietă, deşi începuseră să slăbească. Ei au spus că au renunțat deoarece le-au lipsit ideile de meniuri variate specifice dietei şi, în consecință, s-au săturat de monotonia meselor pe care le mâncau. Provocarea noastră a constat în alcătuirea unui meniu variat şi complet pentru cele 3 luni, astfel încât cei care încep această dietă să reuşească să slăbească sănătos şi, ulterior, să îşi mențină cu uşurință noua siluetă.

Respectarea regulilor alimentare în ordine zilnică exactă, respectarea orelor de masă şi a combinațiilor de alimente propuse, consumul unei cantități suficiente de apă şi exercițiile fizice regulate sunt principiile de bază ale acestui regim alimentar. Succesul depinde exclusiv de dumneavoastră. Ghidul pe care îl aşteptați se află chiar aici. Citiți-l cu atenție, verificați dacă sunteți pregătit să îl urmați şi apoi decideți: „de mâine voi începe şi de data aceasta îl voi urma până voi ajunge la rezultatul final: un nou mod de viață, îmbunătățit". ***Rina's 90*** (primul plan pentru slăbit care este urmat de un al doilea plan pentru menținerea greutății) vă va ajuta să obțineți şi să vă mențineți o greutate corporală sănătoasă.

CUVÂNT ÎNAINTE

Popularitatea planului pentru slăbit ***Rina's 90*** a luat amploare în mod treptat datorită experienţelor pozitive ale numeroşilor cititori ai acestui ghid. Cartea a luat naştere în urma unui prim articol referitor la combinarea alimentelor, ***„Mitologia unui slăbit reuşit"***, scris de Štefan Čelan şi apărut în anul 2000 în revista ***Rina*** - care este publicată în Slovenia de aceeaşi editură ca şi ***Rina's 90*** - Dieta de 90 de zile. Cititori entuziaşti au răspuns cu exemple pozitive de pierdere în greutate şi cu numeroase întrebări referitoare la modul în care trebuie urmat regimul alimentar; însă, înainte de toate, ei au solicitat reţete practice care să le uşureze alegerea corectă a alimentelor. Acesta a fost elementul catalizator care ne-a determinat să strângem experienţe sub forma unui ghid uşor de urmat, atât în ceea ce priveşte conţinutul cât şi limbajul în care este scris. Până acum, cartea a fost reeditată şi tradusă în mai multe limbi.

Fanii ghidului ***Rina's 90*** sunt foarte activi: s-au lansat numeroase forumuri pe internet unde s-au făcut schimburi de reţete delicioase şi s-au născut numeroase idei de adaptare a regimului alimentar la necesităţile fiecărui individ. În plus, cititorii socializează, se încurajează reciproc, îşi monitorizează progresele făcute şi comentează rezultatele proprii. Suntem încântaţi că acest ghid poate naşte preocupări atât de diverse, că ajută oamenii să se împrietenească şi suntem bucuroşi să primim zilnic pe adresa editurii noastre numeroase comentarii şi experienţe. Deoarece multe întrebări apar în mod constant şi frecvent, ne-am inspirat din ele şi am îmbunătăţit această ediţie cu răspunsuri, sfaturi, explicaţii şi idei utile în procesul de păstrare a siluetei. Dar majoritatea întrebărilor cititorilor noştri se referă la alimentaţie – de parcă oamenii au uitat cu toţii de exerciţiile fizice regulate care sunt cel puţin la fel de importante pentru sănătate, dacă nu şi mai mult. Să nu vă număraţi printre aceia care uită să facă mişcare în mod regulat!

Experienţele celor care au slăbit urmând acest plan demonstrează că pentru o greutate corporală sănătoasă două lucruri sunt importante: reducerea şi, chiar mai important, menţinerea greutăţii. De aceea, primul ghid ***Rina's 90*** este urmat de partea a II-a, dedicată următoarelor 90 de zile care tratează în mod special menţinerea greutăţii. De exemplu, dacă doriţi să slăbiţi 6 kilograme sau mai puţin, este suficient să urmaţi doar cea de-a doua parte. Primul ghid este destinat numai perioadei de reducere a greutăţii; nu uitaţi că pentru a slăbi consumul resurselor din corp va creşte; prin urmare, nu vă grăbiţi şi nu prelungiţi dieta mai mult de 90 de zile. Numai obiceiurile noi aduc rezultate noi. Dacă după 90 de zile vă reluaţi vechile obiceiuri alimentare, kilogramele se vor depune din nou treptat. Pentru a împiedica acest lucru, este recomandat să folosiţi cea de-a doua parte a ghidului ***Rina's 90,*** Partea a II-a, Plan pentru menţinerea greutăţii. Atâta timp cât vă pasă de sănătatatea dumneavoastră, este bine să urmaţi aceste sfaturi privind combinarea alimentelor!

OPINIA PROFESIONISTĂ A MEDICULUI DIABETOLOG

După o examinare atentă a problemelor de nutriţie, pot concluziona că până la apariţia celor două ghiduri ***Rina's 90*** nimeni nu oferise nicio metodă cu adevărat eficientă pentru un regim alimentar cu menţinerea parametrilor nutriţionali.

În ultimele decenii, medicina a început să ofere un ajutor din ce în ce mai substanţial celor care îşi doresc să slăbească într-un mod sănătos şi echilibrat. S-au depus multe eforturi pentru a îmbunătăţi obiceiurile alimentare ale oamenilor şi pentru a-i convinge să îşi păstreze corpul într-o bună condiţie fizică. Eu cred că majoritatea nutriţioniştilor simplifică mult prea mult abordarea „hipocalorică" a regimului alimentar, abordare care susţine că dacă vrem să slăbim şi să ne îmbunătăţim sănătatea trebuie să mâncăm mai puţin (în special mai puţine grăsimi) şi să facem multe exerciţii fizice. Aceşti nutriţionişti nu iau în considerare capacitatea organismului uman de a se adapta şi a-şi echilibra substanţele nutritive. În ***Rina's 90*** abordarea hipocalorică nu este atât de exhaustivă. ***Rina's 90*** se concentrează asupra **legăturii** efective între diferitele tipuri de alimente şi asupra **reacţiilor biochimice** pe care acestea le declanşează în corpul nostru.

O dovadă ştiinţifică a beneficiilor aduse de dieta bazată pe combinarea alimentelor se poate găsi în câteva din cercetările existente privind motivele pentru care locuitorii din zona mediteraneană au puţine probleme cu excesul de greutate şi afecţiunile cardiovasculare. **Metabolismul carbohidraţilor**, precum şi metabolismul grăsimilor „bune" şi al proteinelor sunt elemente cruciale în orice regim alimentar sănătos. ***Rina's 90*** are la bază tocmai aceste principii. **Aportul de carbohidraţi, care declanşează secreţia de insulină, devine factorul cheie al unei alimentaţii sănătoase.** Prin selectarea carbohidraţilor conform influenţei acestora asupra nivelului zaharurilor din sânge (conform celui mai mic indice glicemic), putem controla **secreţia de insulină** din corp. Astfel, influenţăm luarea sau pierderea în greutate. S-au publicat multe studii privind efectele benefice ale selecţiei de carbohidraţi în funcţie de indicii lor glicemici. Respectând aceste criterii, putem monitoriza procesele noastre metabolice, secreţia de insulină şi rezistenţa la insulină şi, în consecinţă, să evităm obezitatea şi diabetul.

Dacă respectăm principiile de combinare a alimentelor referitoare la aportul de grăsimi şi proteine, ne putem îmbunătăţi sănătatea în mod considerabil. Este bine ştiut faptul că **proteinele stimulează secreţia de glucagon**, un hormon care reduce în mod indirect grăsimile din corp. De exemplu, aportul de grăsimi de peşte de mare poate reduce nivelul colesterolului din sânge.

Nu în ultimul rând, consider că hrănirea trebuie să fie o activitate care să ne facă plăcere. De aceea, regimul bazat pe combinarea corectă a alimentelor pe care vi-l propunem ține cont de 4 elemente: alimentație, sănătate, modul de a găti şi să fie atrăgător din punct de vedere gastronomic. **Metoda combinării corecte a alimentelor nu este o dietă obişnuită, ci o adevărată filozofie care permite schimbarea obiceiurilor alimentare pe baza criteriilor nutriționale.** S-a dovedit că alimentele cu o valoare nutritivă ridicată declanşează anumite procese metabolice care îmbunătățesc sănătatea şi previn obezitatea. **La prepararea acestor feluri de mâncare este necesar un minim de experiență şi cunoştințe.** Foarte important este principiul de „gastronomie nutrițională" care înseamnă să mănânci preparate gustoase şi sănătoase şi care să îți placă. Aceasta înseamnă **revenirea la o hrănire bazată pe simțul realității**, adică să te hrăneşti inteligent, păstrând în acelaşi timp tot ceea ce este mai bun din tradiția gastronomică. Acest tip de alimentație este susținut de descoperirile contemporane în domeniul nutriției şi contrazice părerile preconcepute asociate dietelor învechite.

Aceste două ghiduri care conțin recomandări detaliate pentru fiecare zi, inclusiv diferite tipuri de alimente şi idei de rețete, reprezintă calea cea mai scurtă către o nutriție bazată pe principii care funcționează.

Lucka Kostajnsek, Doctor în Medicină, Medic Diabetolog

MĂRTURII DE LA CITITORII *Rina's 90*

Janez Kralj, 48 ani: înainte de regim 224,5 kg, după regim (3 serii de câte 90 de zile) 125 kg; are aceeaşi greutate de doi ani şi jumătate: „Acest regim alimentar a fost o piatră de hotar în viața mea. ***Rina's 90*** funcționează cu adevărat. Acesta este singurul regim care îți permite să mănânci bine; nu îți este niciodată foame şi kilogramele scad. În plus, sănătatea mea se îmbunătățeşte pe zi ce trece".

Maja Stumberger, 21 ani: înainte de regim 82 kg, după regim 62 kg; are aceeaşi greutate de mai bine de un an: „Mi-am dat seama că singurul mod de a pierde în greutate este de a combina alimentele şi de a face multe exerciții fizice. Toate analizele mele medicale sunt bune; chiar şi doctorul mi-a spus că s-a convins că oricine poate slăbi dacă îşi doreşte cu adevărat".

Petra Arsic, 27 ani: înainte de regim 106 kg, după regim (urmat de două ori) 60 kg; cu exerciții fizice regulate, şi-a menținut aceeaşi greutate timp de trei ani şi jumătate: Sfaturile ***Rina's 90*** trebuie urmate din prima zi până în ziua a 90-a. La un moment dat (când am luat 6 kg din cauza alimentelor consumate în timpul vacanței), am încercat regimul numai pentru 1 lună; am pierdut 6 kilograme însă imediat am pus la loc jumătate din ce slăbisem".

SCOPUL COMBINĂRII ALIMENTELOR

Pe lângă reducerea excesului de greutate corporală, obiectivul regimului alimentar ***Rina's 90*** este şi schimbarea metabolismului. Prin urmare, după încheierea celor 90 de zile de regim, se recomandă urmarea sfaturilor nutriționale din cea de-a doua parte a ghidului ***Rina's 90,*** Partea a II-a: Plan pentru menținerea greutății. Dacă slăbiți încă 3 kg pe durata următoarelor trei luni, metabolismul dumneavoastră s-a schimbat.

Dacă întrerupeți mai devreme regimul ***Rina's 90***, schimbarea metabolică nu va mai avea loc. Corpul are nevoie de timp pentru a se obişnui cu noul regim alimentar. Dacă vă hotărâți să urmați regimul ***Rina's 90***, țineți-l până la capăt. Rezultatele nu vor întârzia să apară. Dacă rezistați timp de trei luni (ceea ce nu este deloc dificil) şi urmați planul ***Rina's 90***, veți putea pierde până la 25 de kilograme sau chiar mai mult. Aceasta este cu siguranță o realizare demnă de toată lauda.

Pierderea în greutate nu funcționează la fel pentru toată lumea. Unele persoane pierd un număr mare de kilograme în primele două săptămâni şi apoi întrerup regimul alimentar. Nu trebuie să renunțați înainte ca cele 90 de zile să se fi încheiat sau, dacă sunteți îngrijorați că veți slăbi prea mult, puteți trece la regimul alimentar din ***Rina's 90,*** Partea a II-a.

Unele persoane, în special femeile, nu pierd niciun kilogram în prima lună; le recomandăm, de asemenea, să nu întrerupă ***Rina's 90.*** Schimbarea se va face remarcată după prima zi de apă; apoi veți vedea cum kilogramele nedorite dispar din ce în ce mai repede. Unii oameni reuşesc dacă sar din când în când peste ziua de amidonuri şi peste ziua de carbohidrați, dar aceasta nu funcționează pentru toată lumea. Sfatul nostru este să urmați întocmai recomandările din această carte.

Procesul de pierdere în greutate depinde în mod decisiv de dumneavoastră. Cu cât respectați mai exact meniurile, cu atât mai mult veți slăbi. Vă puteți permite să „trişați" din când în când (să vă abateți de la principiile ***Rina's 90***) însă trebuie să fiți, de asemenea, conştienți că aceasta încetineşte procesul de slăbire.

Meniurile sunt echilibrate şi variate, niciun aliment nu este interzis, prepararea este rapidă şi simplă. Meniurile pe durata celor 90 de zile de regim diferă de la o zi la alta, iar mesele sunt echilibrate chiar şi cu respectarea combinației de alimente. De asemenea, în alcătuirea meniurilor s-au luat în considerare recomandările Organizației Mondiale a Sănătății privind consumul redus de sare, grăsimi, zahăr şi de aditivi alimentari. Nu este nicio problemă dacă vă hotărâți să vă planificați propriile meniuri. Însă este esențial să respectați principiile de combinare a alimentelor şi orarul propus pentru mese.

În mod special dorim să evidenţiem faptul că dietele extrem de simplificate bazate pe combinarea corectă a mâncării (precum „carne şi salată" sau „salată şi cartofi"), privează organismul de substanţele nutritive de care are nevoie. Această simplificare exagerată a metodei face mai mult rău decât bine, reduce din energie şi afectează sănătatea. Scopul acestui regim alimentar nu este doar de a pierde în greutate, ci de a vă schimba şi înfrumuseţa stilul de viaţă.

MITOLOGIA UNUI SLĂBIT REUŞIT

Există patru tipuri diferite de zile de dietă din punct de vedere al combinării alimentelor. Pe parcursul celor trei luni, aceste patru tipuri de zile se repetă. Regimul începe întotdeauna cu ziua de proteine, urmează ziua de amidonuri (carbohidraţi complecşi, majoritatea cereale nerafinate şi legume), apoi ziua de carbohidraţi (carbohidraţi simpli, în general cereale rafinate) şi, ultima din cele patru, o zi de vitamine; apoi, din nou, o zi de proteine şi aşa mai departe. A 29-a zi din fiecare lună este Ziua de Apă (se consumă numai apă). Ordinea tipurilor de zile este clar evidenţiată; totuşi numerotarea zilelor se poate dovedi utilă. Foarte important: ordinea tipurilor de zile nu trebuie schimbată.

Serviţi cel puţin trei mese pe zi. În prima parte a zilei, până la masa de prânz, puteţi mânca fructe sau legume (sau sucuri din fructe şi legume) la interval de două ore. Sucurile din fructe sau legume sunt lichide, însă constituie o masă.

FIŢI PRACTICI

Acest ghid este conceput astfel încât să nu vă faceţi griji cu privire la meniul de a doua zi. Nu este necesar să respectaţi recomandările din meniu ad litteram. Însă, în fiecare zi este important să alegeţi alimentele conform sfaturilor din acest ghid şi să le preparaţi corespunzător. Meniurile sunt uşor de preparat şi la alcătuirea lor s-a ţinut cont ca ingredientele să se găsească în magazinele alimentare obişnuite. Unele feluri de mâncare pot fi preparate în cantităţi mai mari deoarece rezistă mai multe zile dacă sunt păstrate la frigider. Simplificaţi prepararea alimentelor.

Gătiţi şi pentru familie? Când veţi citi meniurile, veţi observa că principiile acestui tip de alimentaţie se aplică şi membrilor familiei dumneavoastră. Dar preparaţi pentru ei încă un fel de mâncare. Ei nu trebuie să sufere doar pentru că sunteţi la regim. V-aţi propus să vă atingeţi obiectivul. Ţineţi-vă promisiunea! Fiţi prietenul dumneavoastră cel mai bun!

Planul alimentar ***Rina's 90*** este bogat în fructe şi legume. Alegeţi diferite fructe şi legume de cea mai bună calitate. Desfătaţi-vă simţurile cu ceva neobişnuit. Pe piaţă veţi găsi, de asemenea, fructe conservate fără zahăr. Puteţi dilua sucurile groase cu apă. Beţi sucuri de legume. Acestea trebuie consumate dimineaţa sau

în zilele de vitamine. Dacă aveţi un storcător electric, cu atât mai bine; preparaţi-vă singuri sucurile de fructe şi legume. Sucurile proaspete vă vor umple de energie. Dacă nu vă plac fructele, consumaţi-le în combinaţie cu legume proaspete sau consumaţi sucuri de fructe şi legume.

AVEŢI GRIJĂ DE CORPUL VOSTRU

Când vă aflaţi la regim, măsuraţi-vă tensiunea arterială şi făceţi-vă analize de sânge. Dacă suferiţi de o afecţiune medicală gravă, trebuie să consultaţi neapărat un doctor înainte de a începe orice dietă. Este recomandat ca medicul vostru să vă supravegheze pe întreaga perioadă în care urmaţi un regim de slăbit.
Cu fiecare kilogram pierdut, sunteţi cu un pas mai aproape de îmbunătăţirea sănătăţii. Nu încercaţi să faceţi ceva ce v-ar putea pricinui mai mult rău decât bine. Sănătatea este principala voastră prioritate şi sunteţi responsabili de ea.

Cea mai eficientă strategie pentru a slăbi şi pentru a vă menţine greutatea în limite rezonabile pe termen lung este să micşoraţi cantitatea de hrană şi să vă îmbunătăţiţi condiţia fizică. Prin urmare, pe lângă regimul alimentar, trebuie să faceţi exerciţii fizice de orice tip, în mod regulat. Găsiţi-vă prieteni cu preocupări similare şi începeţi. Pentru a vă menţine corpul în formă, exerciţiile fizice sunt extrem de importante. Dacă exersaţi în mod regulat, tonusul vostru muscular se va îmbunătăţi, veţi avea un metabolism foarte activ şi veţi consuma în mod constant energie chiar şi în timpul somnului. Treburi casnice ca ştergerea prafului din apartament, aspirarea, munca în grădină sunt cu siguranţă considerate de multe persoane la fel de eficiente precum sportul. Însă corpul vostru are nevoie de un alt tip de efort. Nu rataţi oportunitatea de a face exerciţii fizice. Acest lucru este recomandat chiar şi în cazul în care greutatea corpului depăşeşte cu mult limitele normalului. Nu vă grăbiţi, un ritm constant vă aduce mai aproape de succes.

REALIZĂRILE VOASTRE TREBUIE SĂ DUREZE

Dacă „trişaţi" şi nu respectaţi principiile planului ***Rina's 90***, trebuie să reluaţi regimul din ziua următoare şi să nu vă simţiţi vinovaţi sau deprimaţi din această cauză. Dorinţa de a slăbi va fi în mod subconştient forţa care vă va determina să continuaţi regimul alimentar conform acestui ghid. Fiecare kilogram pe care îl pierdeţi va fi un pas înainte către o sănătate mai bună. Fiţi, de data aceasta, un câştigător! Aveţi o viaţă întreagă înainte. Nu uitaţi că beneficiile vor fi reale şi permanente numai dacă reuşiţi să vă menţineţi noua greutate corporală.

V-aţi hotărât să urmaţi regimul alimentar din dorinţa de a reduce surplusul de greutate corporală, de a vă ameliora în mod simţitor sănătatea şi a vă îmbunătăţi starea psihică. Această realizare va fi posibilă numai dacă vă schimbaţi complet rutina zilnică.

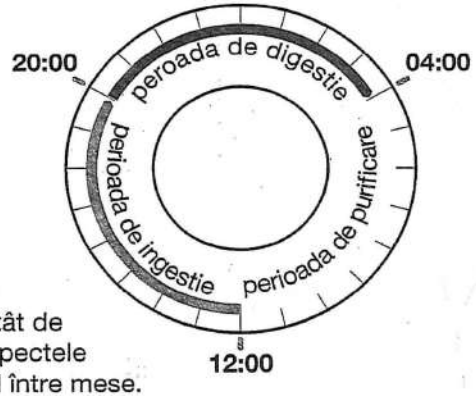
De ce să reveniți la vechile obiceiuri dacă acest regim alimentar vi se potrivește și sănătatea voastră se îmbunătățește? De fapt nu aveți nevoie decât de o alimentație disociată echilibrată și de mult exercițiu fizic, iar această combinație vă oferă încredere, multă sănătate și energie; toate astea vă fac să vă simțiți mai atractivi. Merită să adoptați acest principiu pentru tot restul vieții. Trebuie doar să vă stabiliți în continuare obiectivele corecte.

După ce ați terminat regimul ***Rina's 90,*** Partea I, îl puteți repeta după cel puțin trei luni de la încheierea acestuia. Între timp, meniurile și sfaturile din ***Rina's 90,*** Partea a II-a vă sunt de un real folos!

PERIOADE ZILNICE DE DIGESTIE

Multe teorii și opinii din diferite surse susțin același lucru: este de o importanță majoră programarea meselor astfel încât organismul să poată funcționa și să se refacă la capacitatea sa maximă. Experiența cititorilor ***Rina's 90*** confirmă faptul că cea mai bună modalitate este de a respecta trei perioade diferite zilnice:

Perioada de **purificare** durează de la ora 4:00 a.m. până la prânz. Pe durata acestei perioade, este recomandat să mâncați fructe sau legume și să beți multe lichide (apă sau ceai neîndulcit).



Cea de-a doua parte a zilei, perioada de **ingestie**, durează de la prânz până la ora 20:00. Această perioadă este destinată prânzului și cinei. Nu contează atât de mult cantitatea de alimente ingerată cât aspectele legate de combinarea acestora și intervalul între mese.

➠ În zilele de proteine, trebuie să existe un interval de cel puțin **4 ore** între prânz și cină.

➠ În zilele de amidonuri și în zilele de carbohidrați, pauza între prânz și cină trebuie să fie de minim **3 ore.**

➠ În zilele de vitamine, puteți mânca **din 2 în 2 ore**.

Cea de-a treia perioadă zilnică este denumită perioada de **digestie** și durează de la ora 8:00 p.m. până la ora 4:00 dimineața. Pe durata acestei perioade, trebuie să vă abțineți de la orice fel de mâncare!

STILURI DE GĂTIT

Atunci când gătiți, folosiți uleiuri de calitate (o lingură la gătit, o lingură la salate), diferite condimente și ierburi aromate. Nu vă fie teamă să încercați gusturi noi. Nu folosiți prea multă sare și adăugați-o chiar înainte de a începe să mâncați.

Planul de dietă include legume, leguminoase uscate, rădăcinoase și cereale. Le puteți prepara în diverse moduri, în stilul dumneavoastră preferat. Atunci când faceți cumpărăturile, alegeți legume de calitate. Legumele congelate sau conservate pot fi, de asemenea, de bună calitate. Încercați din când în când să cumpărați legume cu care nu sunteți familiarizați. Va fi o surpriză binevenită să gustați ceva nou.

Alegeți produse alimentare de calitate și în cantități mai mici. Etichetele de pe produse oferă informații utile. Grăsimile, sarea, zahărul și aditivii alimentari sunt periculoși pentru sănătatea voastră, prin urmare trebuie mereu evitate, chiar și atunci când nu țineți regim. Atunci când faceți cumpărăturile, regula de bază este: „Puțin înseamnă mult". Cumpărați numai articolele care se află pe lista de cumpărături făcută acasă, nimic în plus. Veți putea folosi banii astfel economisiți la cumpărarea noii garderobe.

Multe rețete din acest ghid conțin usturoi. Totuși, dacă nu vă place gustul usturoiului, acesta poate fi pur și simplu eliminat din rețetă. Același lucru este valabil și pentru ajvar (condiment din ardei roșii, vinete, usturoi și chili, folosit mai ales în bucătăria balcanică). De obicei, ajvarul se găsește în supermarket-uri și magazine alimentare; în cazul în care acesta nu este disponibil, poate fi înlocuit cu pastă de roșii.

FRUCTE ȘI LEGUME ÎNAINTE DE PRÂNZ

Micul dejun nu se schimbă pe parcursul celor 90 de zile de regim: înaintea prânzului, la interval de 2 ore se pot consuma fructe sau legume. Le puteți combina după gust. Pentru o mai bună digestie, puteți consuma separat diferite tipuri de fructe. Puteți mânca fructe proaspete sau uscate, legume proaspete, semințe, nuci și sucuri din fructe și legume. Pentru un plus de varietate, adăugați fructe uscate în meniul dumneavoastră.

Sucurile nu trebuie să conțină zahăr și se recomandă în special sucul proaspăt. Dacă aveți un storcător de fructe, profitați din plin de acesta.

La începutul regimului este posibil să doriți să mâncați mai multe fructe sau legume, deoarece poate apărea senzația de foame. Pe măsură ce organismul vostru se adaptează noului regim, senzația de foame se va diminua treptat. Fructele sunt cele mai bune! Puteți consuma fructele preferate sau legume proaspete, necondimentate.

Fructele uscate sunt permise; o mână de fructe uscate la o masă va fi suficient. Acestea vor avea un gust aromat dacă sunt înmuiate deoarece vor putea fi mai uşor mestecate. Fructele uscate trebuie întotdeauna spălate înainte de a fi înmuiate, astfel încât apa în care au stat să poată fi folosită ca băutură. Căutaţi fructe uscate care nu conţin sulf.

În zilele de vitamine, puteţi consuma, de asemenea, seminţe şi nuci. Cumpăraţi un pachet de 100 grame şi împărţiţi conţinutul în patru porţii. Nucile şi seminţele sunt bogate în grăsimi, iar consumul excesiv de grăsimi nu este bun pentru sănătate, chiar dacă acestea provin din legume. Nu sunt permise nucile şi seminţele prăjite şi sărate. Dacă nu vă plac nucile şi seminţele, le puteţi înlocui cu fructe uscate.

ZIUA DE PROTEINE

PRÂNZ: alegeţi între carne de pasăre, vită, porc, iepure, curcan, vânat, peşte, fructe de mare, tofu (brânză din soia) sau proteine de origine vegetală. Pe lângă proteinele alimentare, preparaţi multă salată proaspătă sau alte legume, la abur, înăbuşite sau sote - cât mai sunt încă crocante. Şi nu uitaţi: o felie de pâine şi 0,3 litri de supă simplă, dacă doriţi. Beţi supa la sfârşitul mesei. Nu combinaţi diferitele tipuri de proteine alimentare (carne şi lactate, carne şi ouă sau lactate şi ouă).

CINĂ: aceleaşi tipuri de alimente ca la prânz, cu excepţia supei şi a pâinii. Dacă prânzul include carne, trebuie să aveţi carne şi la cină; acelaşi lucru este valabil şi în cazul celorlalte alimente alese pentru prânz. Cantitatea de alimente consumată la cină trebuie să fie întotdeauna cât jumătate din cantitatea consumată la prânz.

Nu vă place peştele sau sunteţi vegetarian? Zilele de proteine vă oferă o gamă variată de sortimente. Profitaţi. Puteţi înlocui carnea cu ouă, brânză de vaci sau iaurt (inclusiv chefir şi lapte acru), toate în aceeaşi cantitate ca cea pentru carne. Produsele lactate conţin proteine şi pot fi consumate numai în zilele de proteine. Frişca şi smântâna, mascarpone sau brânza topită conţin puţine proteine, de accea nu sunt incluse în zilele de proteine. În plus, conţin multe grăsimi; prin urmare, consumaţi-le cumpătat. Când faceţi cumpărăturile este de preferat să alegeţi produse al căror conţinut - verificaţi eticheta - este benefic pentru sănătate (conţinut scăzut de grăsimi, grăsimi de calitate, bun pentru inimă, etc; încercaţi să verificaţi toate informaţiile).

ZIUA DE AMIDONURI

PRÂNZ: consumaţi carbohidraţi cu un conţinut bogat în amidon: fasole, mazăre, boabe de soia, linte, năut, orez sau cartofi, crupe de hrişcă (sau soia), mei, orz şi alte cereale (fierte, înăbuşite sau sotate în cât mai puţină grăsime). Aceste alimente le puteţi asorta cu salate şi legume. Puteţi mânca doar o felie de pâine.

CINĂ: aceleaşi alimente ca la prânz, totuşi în cantităţi mai mici şi fără pâine.

ZIUA DE CARBOHIDRAŢI

PRÂNZ: meniul din ziua de carbohidraţi poate include terci de hrişcă sau de porumb, mămăligă, cuş-cuş, diferiţi fulgi şi terci sau feluri de mâncare din diferite cereale măcinate. Puteţi alege orice tipuri de paste sau pizza cu legume sau ierburi aromate şi, de asemenea, alte aluaturi (covrigi săraţi, baghete sărate, biscuiţi, grisine şi alte produse de panificaţie fabricate din aluat fără drojdie) sau prăjituri. Sunt permise sfecla roşie şi salatele din rucola, varza, salata verde, roşii sau castraveţi.

CINĂ: o felie de tort sau 3 produse de patiserie la alegere ori aceeaşi cantitate de biscuiţi sau 3 cupe de îngheţată şi obligatoriu, 4 bucăţele de ciocolată neagră. Absolut delicios! Dacă nu vă daţi în vânt după dulciuri, răsfăţaţi-vă cu biscuiţi săraţi sau o felie de pizza ... şi obligatoriu 4 bucăţele de ciocolată neagră.

ZIUA DE VITAMINE

În ziua de vitamine, fructele şi legumele intră în meniul fiecărei mese. Combinarea fructelor este lăsată la latitudinea dumneavoastră; totuşi, este de preferat să consumaţi un singur fel de fructe la o masă. De asemenea, puteţi consuma fructe uscate, seminţe şi nuci. Pentru a beneficia cât mai mult de vitaminele şi mineralele din fructe, acestea trebuie consumate proaspete şi cu coajă; sunt, de asemenea, permise compoturile din fructe, fructele pasate, supele din fructe şi legume şi fructele coapte. Dacă nu vă plac fructele, combinaţi-le sau înlocuiţi-le cu legume proaspete simple (fără sosuri).

ZIUA DE APĂ

O dată pe lună, obligatoriu după o zi de vitamine (o dată la 29 de zile) urmează o zi de apă, după care începeți din nou cu o zi de proteine. În zilele de apă veți bea numai apă. Dacă nu vă puteți abține de la mâncare, preparați o supă de legume sau sucuri din fructe sau legume proaspete (sau săriți peste ziua de apă).

Apa este indispensabilă; trebuie să beți în fiecare zi.

BĂUTURI

Beți cel puțin 2 litri de apă pe zi, de preferat mai mult. De asemenea, beți ceai și sucuri de fructe sau legume.

- Rețineți că sucurile de fructe și legume constituie o masă.
- Puteți bea o cafea fără zahăr. Încercați cafeaua boabe.
- Consumul de alcool încetinește procesul de pierdere în greutate.

CÂTEVA CUVINTE DESPRE REGIMUL ALIMENTAR

V-ați hotărât să urmați regimul alimentar ***Rina's 90***! Acest regim alimentar a fost creat pe baza unor cercetări științifice în domeniul nutriției, și se bazează pe experiență. Dacă suferiți de o afecțiune medicală, cereți sfatul medicului înainte de a începe. **De asemenea, pe durata celor 90 de zile de dietă, sunteți responsabili de sănătatea voastră.**

CORP ȘI MINTE

Începeți un nou stil de viață. Fiți activi zilnic din punct de vedere fizic: urcați pe scări, ieșiți la o plimbare, alergați, înotați, mergeți pe bicicletă, jucați-vă, mergeți cu rolele... Aveți grijă de psihicul dumneavoastră: meditați, faceți yoga, citiți cărți, educați-vă, socializați ... și mai presus de toate, comunicați și rezolvați-vă problemele pe măsură ce acestea apar.

Notați-vă greutatea pe care o aveți acum, când începeți dieta, măsurați-vă dimensiunea taliei, a șoldurilor și a coapselor. Faceți acest lucru în fiecare „Zi de apă". Bucurați-vă de progresele realizate. Și nu uitați: în fiecare zi, primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să beți un pahar de apă minerală cu conținut bogat în sodiu sau un pahar de apă călduță cu o linguriță de oțet de mere și miere de albine. Pe durata zilei, trebuie să beți cel puțin 2 litri de apă. Mâncați încet și cu poftă.

CUM ESTE ALCĂTUITĂ ACEASTĂ CARTE

Ordinea tipurilor de zile de regim este marcată prin culori: ziua de proteine este marcată cu verde, ziua de amidonuri este marcată cu portocaliu, ziua de carbohidrați cu galben, ziua de vitamine cu roșu și ziua de apă cu albastru.

- Numele folosite pentru tipurile zilelor de regim din ***Rina's 90*** nu sugerează în niciun caz că trebuie să mâncați o zi întreagă numai proteine, amidonuri, carbohidrați sau vitamine. În niciun caz!!! Zilele sunt denumite astfel datorită principalului ingredient din cadrul meselor, însă și fructele și legumele fac parte din meniul acelei zile. Mesele conțin o varietate de fructe și legume; pe durata fiecărei succesiuni de patru zile, organismul obține astfel tot ceea ce are nevoie pentru a funcționa în mod normal.

Numerele paginilor indică ordinea zilelor de regim, însă le puteți înlocui cu date dacă doriți.

În cazul în care considerați că meniurile principale nu sunt pe gustul dumneavoastră, puteți opta pentru ALEGERE ALTERNATIVĂ. Este posibil să aveți chiar dumneavoastră o idee mai bună; cu atât mai bine.

CARE ESTE OBIECTIVUL VOSTRU?

Calculați indicele de masă corporală (denumit în continuare IMC). IMC vă ajută să vă hotărâți asupra greutății corporale ideale țintă și astfel, să aveți un obiectiv mai clar. Sau măsurați-vă circumferința taliei: femeile trebuie să aibă 80 centimetri în talie sau mai puțin și bărbații 94 centimetri sau mai puțin.

➠ Fiți realiști, urmăriți-vă scopul și nu exagerați.

➠ Citiți de mai multe ori introducerea.

DATA: _____ $IMC = \frac{\text{greutate (kg)}}{[\text{înălțime(m)}]^2}$

MASA CORPORALĂ: _____

Dimensiuni:

TALIE: _____

ȘOLDURI: _____

PIEPT: _____

UMERI: _____

COAPSE: _____

Sub 18,5 = subponderal
18,5 – 25 = normal
25 –30 = supraponderal
30 – 40 = obez
Peste 40 = foarte obez

IMC ACTUAL: _____

IMC ȚINTĂ: _____

TREBUIE DOAR SĂ ÎNCEPEȚI!

Următoarele pagini oferă meniuri pentru fiecare zi de regim. Vă rugăm, rețineți: pe lângă tipul alimentelor („combinarea alimentelor") și cantitate, sunt la fel de importante următoarele:

➠ programarea meselor conform orarului sugerat.

➠ consumul unor cantități suficiente de lichid (apă, ceai neîndulcit, sucuri proaspăt stoarse).

➠ exercițiile fizice (regulat, cel puțin 30 de minute pe zi, dacă este posibil).

➠ să vă bucurați de compania persoanelor care vă susțin (membrii familiei, prieteni, forumuri etc.).

Toți acești factori vor influența starea dumneavoastră fizică și psihică. Buna dispoziție vă va ajuta să depășiți momentele în care veți fi tentați să întrerupeți regimul. Se poate întâmpla ca la o petrecere sau în timpul unei vizite la niște prieteni un anumit fel de mâncare să vă determine să uitați principiile Rina – Dieta de 90 de zile; nu dați vina pe voi, pur și simplu urmați cu strictețe planul de dietă din următoarele zile. Pentru orice fel de întrebări, puteți trimite un e-mail la [redacted] sau puteți vizita site-ul www.rinadiet.ro

Recomandarea de a consulta un medic înainte de a începe regimul (în special dacă suferiți de o afecțiune medicală) trebuie luată în serios. Experiența ne-a demonstrat că efectele dietei ***Rina's 90*** asupra sănătății și stării de bine a unei persoane sunt extrem de benefice, însă pierderea în greutate este o sarcină importantă pentru funcțiile organismului și niciodată nu poți fi suficient de atent. Sunteți singurii responsabili de propria sănătate. Pacienții diabetici trebuie să consulte un medic în ceea ce privește regimul, în special cu privire la ziua de apă. Dacă sunteți hipertensiv, monitorizați-vă regulat tensiunea și, dacă este necesar, consultați medicul pentru adaptarea medicației pentru tensiune (în scădere). Aveți grijă ce fructe și legume consumați dacă luați medicamente care influențează grosimea sângelui. Dacă sunteți însărcinată sau alăptați, cea de-a doua parte a dietei ***Rina's 90*** ar fi mai potrivită pentru dumneavoastră.

Nu vă abateți de la planul dumneavoastră. Respectați programul de masă și principiile de combinare a alimentelor; meniurile, totuși, pot fi adaptate. Preparați alimentele așa cum o faceți de obicei, însă nu pierdeți din vedere sfaturile noastre. Meniurile din următoarele pagini vă vor dovedi că regimul alimentar poate fi ușor adaptat la gusturile voastre.

Poftă bună și mult succes!

ZIUA I — PROTEINE

MIC DEJUN

2 portocale sau 2 kiwi etc.

➠ Nu vă înfometați. Serviți gustări bogate în vitamine din două în două ore până la prânz (fructe sau legume proaspete simple). Însă atenție, numai până la ora prânzului. Acest sfat trebuie urmat în fiecare zi de proteine, amidonuri și carbohidrați.

PRÂNZ — Piept de pui cu salată

- **2 bucăți piept de pui, fără pieliță**
- **legume pentru supă**
- **1 vânătă mare**
- **1 roșie**
- **1/2 linguriță oregano**
- **1/2 linguriță rozmarin uscat**
- **1 cățel de usturoi, zdrobit**
- **pătrunjel tăiat mărunt**
- **1 lingură ulei de măsline**
- **sare, piper negru**
- **ingrediente pentru salată, în funcție de sezon**

Se amestecă uleiul de măsline, rozmarinul și usturoiul zdrobit. Se taie vânăta felii. Se toarnă uleiul peste felii și se rumenesc pe ambele părți. Se așează feliile de roșie deasupra și se presară pătrunjelul tăiat. Se fierbe un piept de pui la foc mic (celălalt se păstrează pentru cină) în supă de legume. Se dezosează pieptul de pui și se rumenește pe ambele părți în aceeași tigaie în care au fost rumenite feliile de vinete.

Se prepară salata asortată. Se poate servi cu o felie de pâine.

După prânz, beți 300 ml de supă de pui simplă.

CINĂ

Jumătate de porție din preparatul culinar de la prânz, fără supă și pâine.

INFORMAȚII UTILE

Este bine să includeți în meniu carne slabă, în special carne de pasăre. Acesta este un aliment sănătos și hrănitor, cu un conținut de fier pe care organismul vostru îl va absorbi imediat. Orice grăsime vizibilă trebuie întotdeauna îndepărtată. Cumpărați o tigaie în care să preparați feluri de mâncare din carne fără a folosi multă grăsime. Considerați acest lucru drept o investiție în sănătatea dumneavoastră.

ZIUA II — AMIDONURI

MIC DEJUN

3 caise sau o banană felii. Obișnuiți-vă să mâncați banane tăiate în bucățele mici, ajutându-vă de cuțit și furculiță. Astfel, veți mânca mai încet și mai rafinat.

➠ Nu vă înfometați. Serviți gustări bogate în vitamine din două în două ore până la prânz (fructe sau legume proaspete simple). Însă atenție, numai până la ora prânzului. Acest sfat trebuie urmat în fiecare zi de proteine, amidonuri și carbohidrați.

PRÂNZ — Supă ungurească

- **400 g varză acră**
- **4 cartofi**
- **1 lingură ulei**
- **1 ceapă mică**
- **1 linguriță boia de ardei**
- **1 lingură ajvar (pastă de roșii)**
- **1 cățel de usturoi**
- **1 vârf cuțit chimen și o frunză de dafin**
- **sare, câteva boabe de piper negru**
- **700 ml supă**

➠ În ziua de Amidonuri folosiți apă și legume (sau un cub de supă de legume) pentru a prepara supa.

Se prăjește ceapa în ulei. Se adaugă usturoiul, pasta de roșii sau ajvarul, boia de ardei, chimenul, frunza de dafin și piperul, după care se toarnă supa. Când începe să fiarbă, se adaugă varza murată și cartofii tăiați cubulețe. Se fierbe până se înmoaie. Se adaugă sare după gust.

De asemenea, se servește cu o felie de pâine.

➠ Se poate prepara cu varză proaspătă; în acest caz, se adaugă puțin oțet.

ZIUA DE DIETĂ 2

CINĂ

Jumătate de porție din preparatul culinar de la prânz.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Încercați soia cu orez și legume. Se fierb 100 g de orez. Se ia jumătate din cantitatea de orez, se amestecă cu o lingură de soia fiartă, o roșie tăiată cuburi, jumătate de ceapă mică tăiată mărunt, un cățel de usturoi, 2 linguri de boabe porumb murate sau la conservă, un vârf de cuțit cimbrișor și cimbru. Separat, se amestecă o linguriță sos de roșii și o jumătate de cană supă. Se unge o tigaie și se așează compoziția în trei straturi: un strat de orez simplu, un strat de amestec soia-orez și deasupra orezul simplu rămas. Se toarnă amestecul de supă cu sos de roșii. Se coace 30 de minute în cuptorul încălzit în prealabil la 175°C.

MIC DEJUN

Un ciorchine strugure sau 2 curmale japoneze (sau orice alte fructe de sezon).

➠Nu vă înfometați. Serviți gustări bogate în vitamine din două în două ore până la prânz (fructe sau legume proaspete simple). Însă atenție, numai până la ora prânzului. Acest sfat trebuie urmat în fiecare zi de proteine, amidonuri și carbohidrați.

PRÂNZ

- **250 g făină**
- **15 g drojdie**
- **1/2 linguriță zahăr**
- **sare - un vârf de cuțit**
- **apă călduță**
- **4 linguri sos de roșii**
- **1 linguriță ulei de măsline**

Se dizolvă zahărul și drojdia în apă călduță. Când drojdia se umflă, se adaugă făina sărată și se frământă un aluat. Se lasă o jumătate de oră la dospit, apoi se întinde o foaie subțire și se unge cu uleiul de măsline și sosul de roșii. Se coace 20 de minute în cuptorul încălzit în prealabil la 200°C.

➠ Aluatul de pizza poate fi cumpărat și din comerț.

➠ Sosul de roșii poate fi înlocuit cu roșii pasate și condimente.

CINĂ

O felie de tort sau 3 cupe de înghețată și 4 bucățele de ciocolată neagră.

INFORMAȚII UTILE

În fiecare zi de carbohidrați puteți prepara o salată din salată verde, castraveți, varză și roșii. Adăugați orice fel de germeni, susan sau semințe de floarea soarelui (cu măsură) și ierburi aromate proaspete (pătrunjel, busuioc, tarhon etc.), ceapă verde.

MIC DEJUN

Un mango sau o cană de căpșuni, etc.

GUSTARE

Un pahar cu suc de fructe sau legume.

PRÂNZ Fructe coapte

Se taie o banană și 2 kiwi în felii și se așează într-un castron cu felii de portocală, 2 prune și o cană de zmeură. Se toarnă sucul de la o portocală și se amestecă ușor ingredientele. Folosind o folie de aluminiu, se îmbracă interiorul unui vas astfel încât marginile să poată fi îndoite și bine sigilate (pentru a preveni scurgerea sucului). Se așează amestecul de fructele în interior, se strâng marginile bine și se coace 7 minute în cuptorul încălzit în prealabil la 190°C. Se pot alege și alte fructe, după preferință.

GUSTARE

O mână de miez de nucă și o cană de ceai.

CINĂ

O banană zdrobită cu nuci.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Pentru un desert delicios, se iau 10 caise uscate, 10 migdale și 1 lingură de suc de orice fructe sau sirop. Se pun toate ingredientele într-un blender și se amestecă până se uniformizează. Se întinde amestecul peste o foaie pergament. Se taie în diferite forme. Se servește cu ceai.

INFORMAȚII UTILE

Pentru ca regimul să dea rezultate, este important să nu vă fie foame niciodată. În primele zile ale regimului ***Rina's 90***, vă puteți desfăta cu cantități mai generoase de mâncare, în special dacă sunteți obișnuit cu mese consistente. Însă respectați întotdeauna intervalul sugerat înainte de a lua următoarea masă. Pe măsură ce zilele din regim trec, veți putea să vă adaptați cu ușurință meselor moderate. În zilele de vitamine, când vi se face foame, puteți mânca fructe uscate, nuci și semințe. Atenție: o mână este suficientă. Puteți înlocui întotdeauna fructele cu legume simple proaspete (puteți să le îmbogățiți cu ierburi aromate)

ZIUA I

PROTEINE

MIC DEJUN

2 mere sau 8 kiwi etc.

PRÂNZ — Salată cu somon crocant

- **2 file somon**
- **zeama de la 1 lămâie**
- **1 conopidă mică**
- **1/2 varza verde**
- **1/2 varza roşie**
- **1 praz**
- **sare, piper negru**
- **1 lingură ulei de măsline**
- **rozmarin (1 lingură uscat sau 4 fire mici proaspete)**

Se spală şi se taie somonul file în fâşii şi se lasă la marinat în zeamă de lămâie. Între timp, se prepară salata (se pot lăsa câteva fâşii de somon la marinat în lămâie până la cină). Se taie legumele mărunt, cu excepţia conopidei care mai întâi va fi separată în buchetele şi apoi opărită. Se amestecă ingredientele de la salată, se adaugă sare şi piper şi se asezonează cu o lingură de ulei şi zeamă de lămâie. Se presară deasupra rozmarin şi coaja unei lămâi. Se rumeneşte somonul într-o tigaie din teflon şi se adaugă ca garnitură la salată. Se serveşte cu o felie de pâine.

Se beau 300 ml de supă simplă ce poate fi preparată dintr-un cub concentrat de supă.

➠ Somonul file se poate înlocui cu alt peşte slab sau cu carne slabă de pasăre ori tofu.

CINĂ

Jumătate de porţie din preparatul culinar de la prânz, fără supă şi pâine.

➠ Se pun smochinele la înmuiat pentru micul dejun de a doua zi.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Mâncaţi o farfurie de salată de pui felii (200 g la prânz şi 100 g la cină).

ZIUA II

AMIDONURI

MIC DEJUN

Ieri seară aţi pus la înmuiat 8 smochine uscate. Mai întâi beţi apa, apoi mâncaţi încet smochinele.

PRÂNZ — Tocană de orez cu legume

- **120 g orez**
- **600 ml supă**
- **sare şi coriandru după gust**
- **1 ceapă mică**
- **2 căţei usturoi**
- **1 morcov potrivit**
- **1 ardei roşu gras**
- **1 lingură ulei**
- **mazăre şi ciuperci (opţional)**
- **ingrediente salată**

Se prăjeşte în ulei morcovul tăiat fin, ardeiul gras, ceapa şi usturoiul zdrobit. Se adaugă supa. Se aduce la punctul de fierbere, se adaugă orezul spălat (puteţi adăuga mazăre şi ciuperci, dacă vă plac). Se acoperă cu un capac şi se lasă la fiert la foc mic timp de 15 minute; apoi, se ia capacul şi se mai lasă la fiert încă 5 minute. Se adaugă sare după gust şi se amestecă uşor.

Se serveşte cu salată verde şi o felie de pâine.

➠ Se poate găti în prealabil orezul şi apoi amesteca cu legumele înăbuşite.

Salata se prepară amestecând o salată verde mică cu tarhon sau praz, oţet după gust, o lingură de ulei şi puţină sare.

CINĂ

O porţie de orez cu legume păstrată de la prânz şi puţină salată proaspătă.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Varza acră călită este delicioasă. Se căleşte o ceapă tăiată mărunt într-o lingură de ulei, se adaugă 500 g de varză acră şi se prăjeşte la tigaie 30 de minute. Se amestecă din când în când şi se adaugă apă caldă. La final, se condimentează cu sare. Se serveşte cu cartofi fierţi (2 la prânz, 1 la cină). Pentru a simplifica lucrurile, varza acră se poate prepara şi la cuptor.

MIC DEJUN

2 mere sau 2 kiwi, etc.

PRÂNZ

- **200 g făină albă integrală**
- **150 ml apă călduță**
- **sare - un vârf de cuțit**
- **condimente după gust (ex. ierburi provensale, usturoi, pătrunjel etc.)**
- **1 lingură ulei de măsline pentru aluat**
- **sos de roşii**

Se frământă făina şi sarea într-un castron, adăugând treptat apa, uleiul şi condimentele. Aluatul final trebuie să fie moale şi omogen. Se stropeşte cu puțină apă, se acoperă cu tifon umed şi se lasă cel puțin jumătate de oră la dospit. Se separă aluatul în 6 bucăți rotunde de aceeaşi dimensiune şi se lasă puțin la uscat. Se presează fiecare bucată cu mâna, după care se întinde într-o foaie subțire. Se coace în tigaie la foc mare. Se serveşte caldă. Se poate adăuga sos de roşii.

➠ Chapattis poate fi înlocuită cu clătite.

CINĂ

O felie de tort sau o cantitate egală de biscuiți şi 4 bucățele de ciocolată neagră.

➠ Se pun fructe uscate la înmuiat pentru micul dejun de a doua zi.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Puteți prepara terci de hrişcă din 100 g făină de hrişcă. Se usucă făina de hrişcă timp de câteva minute într-o tigaie. Se toarnă apă fiartă şi se amestecă 2 – 3 minute sau până când apa este complet absorbită. Se prepară ciuperci drept garnitură. Se prăjesc ceapa şi 2 mâini de ciuperci într-o lingură de ulei şi se toarnă puțină apă. Se adaugă sare, piper negru, usturoi zdrobit şi se ornează cu pătrunjel tăiat mărunt.

ZIUA IV — VITAMINE

MIC DEJUN

300 ml compot de fructe la alegere, neîndulcit (disponibil în comerț sau făcut în casă).

GUSTARE

Curmale japoneze (sau alte fructe de sezon).

PRÂNZ — Prăjitură cu fructe uscate

Se pun la înmuiat prunele, smochinele, stafidele, etc. în apă cel puțin 2 ore (sau peste noapte). Se scurge apa (sau se poate bea), se pun fructele înmuiate în blender şi se amestecă până se uniformizează. Separat, se macină nuci şi fulgi de nucă de cocos. Se frământă un aluat şi se face o prăjitură sau se pot face mingii de fructe.

ZIUA DE DIETĂ 8

GUSTARE

O mână de migdale şi o cană de ceai.

CINĂ

O pară galbenă mare.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se prepară un compot din curmale japoneze coapte, însă tari. Se adaugă un măr sau o gutuie felii, câteva picături de zeamă de lămâie şi o linguriță de rom peste curmalele japoneze. Se poate adăuga o lingură de boabe de struguri spălați. Se răceşte la frigider. Este o adevărată încântare a simțurilor.

INFORMAȚII UTILE

Ați trecut de prima săptămână. Acum înțelegeți principiile de combinare a alimentelor însă este bine să citiți indicațiile din prefață de mai multe ori. Organismul vostru nu este privat de nicio substanță nutritivă atâta timp cât mâncarea este variată. Rețineți acest aspect dacă vă alcătuiți singur meniurile. Dezvoltați-vă cultura unei alimentații sănătoase pentru a vă păstra greutatea corporală adecvată după cele 90 de zile. Se recomandă să vă cântăriți o dată pe săptămână.

MIC DEJUN

Jumătate de ananas proaspăt sau o conservă mică de ananas, etc.

PRÂNZ — Friptură de curcan cu andive

- **2 fripturi de curcan**
- **1 căţel de usturoi**
- **1 linguriţă pătrunjel tăiat mărunt**
- **1 lingură ulei**
- **1 linguriţă oţet**
- **sare, piper negru**
- **150 ml apă**
- **2 andive**
- **1 linguriţă de condimente pentru salată**

Se sotează fripturile de curcan într-o lingură de ulei încins. Se adaugă usturoiul zdrobit, o linguriţă de oţet, puţină sare şi piperul negru. Se gătesc aproximativ 15 minute şi se adaugă apă caldă pe parcurs. După ce sosul a scăzut, se presară pătrunjel tocat.

Se taie andivele în două, se spală şi se usucă. Se rumenesc într-o tigaie de teflon. Peste ele se toarnă ulei şi se asezonează cu o linguriţă de condimente pentru salată.

Andivele se servesc cu friptura de curcan (din care o treime va fi pusă deoparte pentru cină) şi cu o felie de pâine. Andivele la tigaie pot fi înlocuite cu orice salată proaspătă.

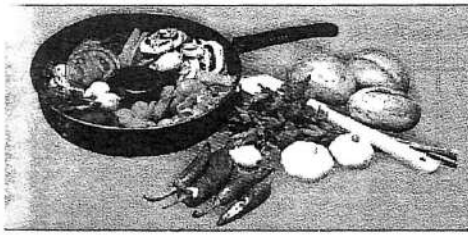
Se beau 300 ml de supă simplă, ce poate fi preparată dintr-un cub concentrat de supă.

CINĂ

O friptură de curcan cu andive.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se opăresc 400 g legume mixte (broccoli, conopidă, varză de Bruxelles, morcovi etc.) în apă cu sare. Se scurg legumele şi se pun într-un vas de iena sau de lut, se presară 100 g de brânză degresată rasă şi o lingură de brânză parmezan. Se coace 15 minute în cuptorul încălzit în prealabil la 200°C. Se presară pătrunjel tocat sau tarhon şi oregano. La prânz, se mănâncă cu o felie de pâine, în timp ce la cină se prepară o porţie proaspătă (se folosesc 50 g brânză), însă fără pâine.


Dry Cooker
Găteşte delicios - fără grăsimi!
www.tele-shop.ro 021 407 95 12

MIC DEJUN

Puneţi în blender un măr mare şi un morcov potrivit; adăugaţi puţină apă minerală şi o picătură de ulei, amestecaţi până se formează spumă. Beţi încet.

PRÂNZ — Supă de conopidă

- **1 conopidă mică (buchetele întregi şi codiţe)**
- **3 cartofi**
- **1 ceapă mică**
- **1 lingură ulei**
- **1 linguriţă pătrunjel tocat**
- **1 mână de orez**
- **1 litru de apă sau supă**
- **sare, piper negru**
- **chimen**
- **nucşoară**

În apa care fierbe se adaugă puţină sare, conopidă şi cartofii tăiaţi cuburi. Se lasă la fiert 10 minute. Se prăjesc ceapa, chimenul şi orezul într-o lingură de ulei, după care se adaugă totul în supă şi se lasă la fiert încă 10 minute. Pentru un plus de gust, se adaugă nucşoară, piper negru şi pătrunjel. Se condimentează cu sare după gust.

Pentru un plus de savoare, se poate folosi supă preparată în prealabil.

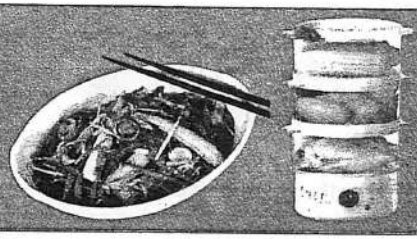
Se serveşte cu o felie de pâine.

CINĂ

O porţie mică de supă de conopidă.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se fierb 6 cartofi, se lasă la răcit şi se decojesc. Se separă 400 g broccoli în buchetele şi se taie codiţele în bucăţi mari. Se fierb broccoli în apă cu sare până se înmoaie. După ce au fiert se adaugă piper negru. Într-o linguriţă de unt se rumenesc seminţe de susan şi se presară peste broccoli. Se serveşte cu cartofi şi salată asortată proaspătă. La prânz se mănâncă cu o felie de pâine, iar la cină - jumătate din porţia de la prânz, fără pâine.

Steam Gourmet
Păstrează savoarea naturală a alimentelor
www.tele-shop.ro 021 407 95 12


MIC DEJUN

1 banană sau o cană de afine, etc.

PRÂNZ

- **120 g spaghete**
- **1 ceapă mică**
- **2 roşii potrivite sau câteva roşii în sos**
- **1 lingură boia de ardei**
- **sare, piper negru**
- **1 lingură ulei de măsline**
- **un vârf de cuțit oregano**

Se prăjeşte ceapa, se adaugă roşiile decojite şi tăiate felii, se sotează puțin, se adaugă boia de ardei, oregano, sare şi piper negru. Se toarnă sosul peste pastele fierte al dente (să fie încă tari).

➠ Se poate folosi, de asemenea, sos cu ierburi mediteraneene disponibil în comerț.

CINĂ

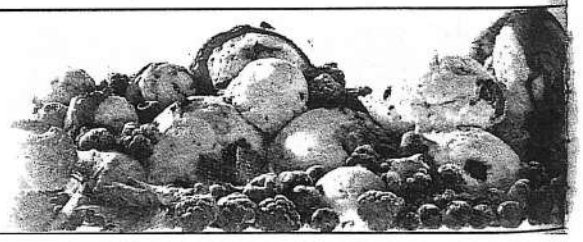
O felie de tort sau 3 cupe de înghețată şi 4 bucățele de ciocolată neagră.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se prepară lasagna din paste foarte late. Se fierb 120 g, se scurg şi se lasă la răcit. Între timp, se taie 4 roşii în felii subțiri şi se păstrează pentru sos. Se rade un morcov. Se unge un vas mic de iena. Se alternează straturile de paste şi felii de roşii cu morcov ras şi se presară oregano. La sfârşit se aşează un strat de paste. Se toarnă sosul de roşii diluat cu apă peste lasagna. Se coace 30 de minute la 190°C.

➠ Se poate prepara lasagna în prealabil, dar sosul de roşii trebuie turnat deasupra chiar înainte de coacere.

BETTY ICE
Suceava, str. Cernăuți 121
tel:0230 520 454 fax: 0230 533073
www.betty.ro, office@betty.ro



MIC DEJUN

Se pun într-un blender o pară coaptă mare (tăiată cuburi), zeamă de la o jumătate de lămâie, 200 ml apă şi scorțişoară - un vârf de cuțit - şi se pasează. Se ornează cu frunze de mentă.

GUSTARE

Un pahar de suc de coacăze negre.

PRÂNZ Frigărui de fructe

Se folosesc 130 g căpşuni şi 2 kiwi tăiate felii, o banană şi o piersică. Se înşiră alternativ fructele pe o frigăruie de lemn şi între acestea se adaugă frunze de mentă bine spălate. Se stropeşte cu zeamă de lămâie şi se înmoaie în suc de portocale fiert.

GUSTARE

O mână de mere uscate sau alte fructe şi un pahar de suc de coacăze.

CINĂ

Se pasează o banană, se adaugă afine sau căpşuni. Se mănâncă încet cu linguriță.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se iau 4 roşii de aceeaşi mărime, se crestează transversal, se deschid puțin şi se pun într-o tavă unsă. Printre acestea se adaugă 2 mere acre. Se coc 15 minute în cuptor la 200°C. Între timp, se taie 2 căței de usturoi şi o lingură de frunze de busuioc. Se presară peste roşii. Se serveşte cu mai multe frunze de salată.

ZIUA I — PROTEINE

MIC DEJUN

2 mere sau 2 curmale japoneze, etc.

PRÂNZ — Salată grecească

- **4 roşii**
- **1 castravete**
- **1 ceapă**
- **1 ardei verde gras**
- **5 măsline**
- **câteva frunze de salată verde**
- **200 g brânză feta**
- **100 g iaurt dietetic**
- **1 lingură ulei de măsline**
- **sare, piper negru**
- **oregano şi rozmarin**

Se taie ardeiul gras şi ceapa în inele subţiri, se taie felii castravetele şi roşiile, se taie brânza în fâşii subţiri. Se amestecă toate ingredientele. La baza unui castron se aşează câteva frunze de salată; se transferă legumele şi brânza, se adaugă măslinele, se presară oregano, se condimentează cu sare şi piper. Se pune deoparte 10 minute. Pentru a prepara sosul, se amestecă iaurtul, uleiul de măsline şi rozmarinul. Se serveşte cu o felie de pâine.

Se beau 300 ml de supă, ce poate fi preparată dintr-un cub concentrat de supă.

CINĂ

Jumătate din porţia de la prânz, fără supă şi pâine.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se alege mozzarella în loc de feta. În prezent, mozzarella se fabrică din lapte de vacă (deşi la origine mozzarella se fabrica din lapte de bivoliţă). Mozzarella este bogată în substanţe minerale, în special fosfor şi calciu. Este considerată o varietate de brânză proaspătă. Vă puteţi desfăta în zilele de proteine cu mozzarella, salată şi o felie de pâine. Aceasta va fi binevenită.

➠ Pentru salate, se poate alege orice varietate de brânză degresată.

INFORMAŢII UTILE

Nu reuşiţi să vă preparaţi singuri meniul zilnic? Atunci când luaţi masa în oraş (restaurant, picnic, în vizită la prieteni) alegeţi felurile de mâncare disponibile conform principiilor de combinare a alimentelor. O altă posibilitate ar fi să vă preparaţi dinainte masa şi să o luaţi cu voi la muncă, în călătorii etc.

ZIUA II — AMIDONURI

MIC DEJUN

2 portocale sau un ciorchine de struguri, etc.

PRÂNZ — Musaca de cartofi cu salată

- **6 cartofi**
- **3 roşii normale sau în sos**
- **1 cană linte (galbenă)**
- **1 morcov**
- **100 ml supă**
- **sare, piper negru**
- **1 lingură pătrunjel tocat**
- **1 lingură ulei de măsline**
- **ingrediente salată**

Se coc roşiile întregi; după ce s-au răcit se decojesc şi se taie felii. Între timp, se fierbe lintea. Se ia un vas potrivit de iena, se aşează alternativ straturile de cartofi tăiaţi felii, linte galbenă şi morcov ras. Roşiile felii se adaugă la sfârşit. Se toarnă deasupra supă fierbinte. Se acoperă cu folie de aluminiu şi se coace 30 minute în cuptorul incins la 200°C. Când este gata, se ornează cu pătrunjel tocat.

Acest fel de mâncare se serveşte cu salată verde şi o felie de pâine, dacă doriţi.

➠ Lintea poate fi înlocuită cu fasole.

CINĂ

O porţie de musaca păstrată de la prânz şi o salată verde proaspăt preparată.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Dacă vă plac ciupercile, încercaţi această reţetă. Se prăjeşte o ceapă mică tăiată mărunt într-o lingură de ulei, se adaugă trei mâini de ciuperci tăiate felii, 2 căţei de usturoi şi puţină apă. Când apa începe să fiarbă, se adaugă sare şi piper negru şi se presară pătrunjel tocat din belşug. Se mai pot adăuga 2 linguri de hrişcă fiartă sau arpacaş. Se serveşte cu o felie de pâine. Pentru cină, jumătate din porţia de la prânz, dar fără pâine.

MIC DEJUN

2 kiwi sau 3 mandarine, etc.

PRÂNZ

- **120 g cuş-cuş**
- **2 mâini de ciuperci**
- **1 cățel de usturoi**
- **1 lingură ulei**
- **1 lingură pătrunjel tocat**

Se prepară cuş-cuşul conform instrucțiunilor de pe pachet. Se sotează ciupercile în ulei încins, se adaugă puțină apă şi apoi usturoiul zdrobit. Se amestecă cuş-cuş-ul cu ciupercile şi se ornează cu pătrunjel tocat.

➠ Puteți adăuga ce legume doriți.

CINĂ

O felie de tort sau 3 biscuiți mici şi 4 bucățele de ciocolată neagră.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Încercați sărățele din foietaj. Decongelați aluatul de foietaj, întindeți o foaie (nu prea subțire) şi aşezați foaia pe o tavă de copt acoperită cu hârtie pergament. Se taie aluatul în formă de sărățele (sau pătrate) şi se presară condimente (fenicul, semințe de susan, semințe de chimen, etc.). Se coace până când sărățelele (sau pătratele) se rumenesc.

INFORMAȚII UTILE

Uleiul de măsline extra virgin, presat la rece nu ridică nivelul colesterolului datorită nivelului său ridicat de acizi graşi nesaturați. Este benefic datorită conținutului de colesterol de tip HDL recunoscut pentru efectele sale de prevenire a multor boli ale civilizației moderne. Uleiul de măsline conține o gamă variată de ingrediente medicinale şi, de asemenea, îmbunătățeşte absorbția vitaminelor grase solubile. Folosiți grăsimea rar; alegeți ulei de calitate şi căutați ulei a cărui etichetă indică în mod clar că vă protejează sănătatea.

MIC DEJUN

Un ciorchine mare de struguri sau o cană de zmeură, etc.

➠ Sau se prepară o băutură tonică şi revigorantă obținută prin amestecarea a 200 ml apă cu o lingură de miere de albine şi o lingură de oțet.

GUSTARE

Un pahar de suc de fructe sau limonadă.

PRÂNZ — Mere coapte

Se scobesc 6 mere. Se aşează pe o tavă de copt acoperită cu hârtie pergament. Se umplu merele cu marmeladă sau gem cu un conținut redus de zahăr. Se coc 15 minute la 180°C. În timp ce se coc, merele se ung cu suc de portocale asezonat cu o linguriță de amestec de condimente pentru ştrudel de mere (scorțişoară, cuişoare, nucşoară, ghimbir). Se servesc 4 mere la prânz şi se lasă 2 pentru cină.

GUSTARE

O mână de semințe de floarea soarelui şi o cană de ceai.

CINĂ

2 mere coapte.

➠ Se pun fructe uscate la înmuiat pentru micul dejun de a doua zi.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Ce spuneți de o salată de fructe servită în cupe de salată? Se aşează 5 frunze de salată într-un vas mic. Deasupra se aşează un măr şi o pară tăiate cuburi şi felii de gref. Se presară o mână de boabe de struguri.

INFORMAȚII UTILE

Dacă stomacul dumneavoastră nu tolerează bine fructele proaspete (vă simțiți balonați sau simțiți o senzație de presiune în stomac) încercați să gătiți sau să coaceți fructele. Sau înlocuiți-le cu legume: proaspete, sote, prăjite însă nesărate (se pot folosi ierburi aromate). Sau vedeți dacă una din următoarele idei vă ajută să scăpați de probleme: mâncați numai un singur tip de fructe la masă, respectați intervalul de două ore înainte de următoarea masă, spălați bine fructele. Apa şi fructele proaspete nu reprezintă o combinație fericită; încercați să beți mai mult ceai cald în zilele de fructe.

ZIUA I — PROTEINE

MIC DEJUN

8 piersici uscate fără sulf, fie înăbuşite, fie înmuiate peste noapte. Nu uitaţi să beţi apa în care au fost înmuiate.

PRÂNZ — Salată de carne

- **400 g carne de vită slabă cu os**
- **legume pentru supă**
- **1 ceapă**
- **1 ardei roşu gras**
- **1 roşie**
- **1 legătură de pătrunjel tocat**
- **1 lingură ulei de seminţe de dovleac (sau orice alt tip) şi oţet**
- **sare, piper negru**

Se prepară supă din carnea de vită (folosind legumele pentru supă) în mod obişnuit. Dacă sunteţi singuri la masă, puteţi împărţi supa în recipiente mici şi apoi să o congelaţi, pentru a o folosi în zilele de proteine.

Se taie carnea fiartă în felii subţiri. Se curăţă, se clătesc şi se taie legumele rondele sau fâşii. Se pun ingredientele într-un castron, se adaugă sare şi piper negru şi se amestecă bine. Se adaugă sosul preparat din ulei, oţet şi pătrunjel. Se lasă la marinat cel puţin jumătate de oră.

Se serveşte cu o felie de pâine.

Se beau 300 ml de supă simplă.

CINĂ

Jumătate din porţia de la prânz, fără supă şi pâine.

INFORMAŢII UTILE

Dacă vă plac foarte mult produsele lactate, este posibil să le simţiţi lipsa; însă, le puteţi pune în prim plan în unele zile de proteine. Iaurtul, laptele bătut, brânza de vaci, etc. merg bine cu ardeiul gras, spanacul, castraveţii şi alte legume. Alegeţi produse degresate, evitaţi brânzeturile grase.

ZIUA II — AMIDONURI

MIC DEJUN

3 mandarine sau 2 piersici, etc.

PRÂNZ — Fasole verde cu cartofi

- **300 g fasole verde**
- **2 cartofi**
- **1 ceapă potrivită**
- **1 lingură ulei**
- **2 căţei de usturoi**
- **1 lingură boia de ardei**
- **măghiran după gust**
- **sare, piper negru**
- **1 lingură pătrunjel tocat**
- **400 ml apă**

Se sotează ceapa tocată în ulei, se adaugă boiaua şi 400 ml de apă călduţă. Când începe să fiarbă se adaugă fasolea, usturoiul zdrobit, măghiranul şi piperul negru. Se lasă la foc mic până se înmoaie fasolea. Se presară pătrunjel tocat şi se serveşte.

Se taie cartofii în bucăţi mari şi se fierb în apă cu sare. Se servesc cu fasolea verde.

Mâncaţi şi o felie de pâine. Dacă vă mai este foame, preparaţi şi o salată.

CINĂ

O porţie mică de fasole verde cu cartofi.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se prepară varză călită. Se taie mărunt 500 g varză proaspătă. Se încinge puţin zahăr într-o lingură de ulei până se rumeneşte, apoi se adaugă ceapa tăiată mărunt. Se prăjeşte puţin şi se adaugă varza. Se adaugă apă şi se lasă la fiert acoperită. După ce varza se înmoaie, se adaugă sos de roşii şi chimen măcinat şi se mai lasă câteva minute pe foc. Se serveşte cu cartofi fierţi (3 la prânz şi 2 la cină).

INFORMAŢII UTILE

Alegeţi pâine integrală sau cu adaos de seminţe deoarece aceasta este o adevărată bogăţie a naturii: este bogată în vitamine, minerale şi fibre, este plină de energie şi se păstrează proaspătă timp de mai multe zile. Cumpăraţi diferite tipuri însă verficaţi cu atenţie ingredientele de pe etichetă.

MIC DEJUN

8 curmale sau 2 mere, etc.

PRÂNZ

- **400 g făină de grâu fină**
- **300 ml apă minerală**
- **12 g praf de copt**
- **1 linguriță sare**
- **1 lingură ulei**

Se amestecă făina, praful de copt şi sarea şi se face un aluat moale adăugând (treptat) apă minerală - aluatul trebuie să fie lipicios la atingere. Se unge tava de copt, se întinde aluatul şi se uniformizează cu mâna umedă. Se coace în cuptorul încălzit în prealabil la 220° C până când se rumeneşte la suprafață. Când capătă crustă, se stropeşte cu apă, se acoperă cu un prosop de bucătărie şi se lasă la răcit.

Se recomandă ca pâinea să fie ruptă şi nu tăiată. Se mănâncă jumătate şi se păstrează cealaltă jumătate în frigider pentru altă dată.

CINĂ

O felie de tort sau aceeaşi cantitate de biscuiți simpli şi 4 bucățele de ciocolată neagră.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se fierb 120 g paste integrale şi se acoperă cu sos Pesto. Pentru a prepara sosul, se amestecă cu un mixer o legătură mare de busuioc proaspăt, o mână de semințe de pin, usturoi zdrobit, ulei de măsline şi sare. Se poate folosi, de asemenea, sosul Pesto disponibil în comerț.

ZIUA IV

VITAMINE

MIC DEJUN

Un ciorchine mare de struguri sau o cană de zmeură, etc.

GUSTARE

Un pahar de suc de fructe.

PRÂNZ — Banane crocante cu căpşuni

Se curăță şi se taie în jumătate pe lungime 2 banane. Se stropesc cele patru jumătăți cu suc de portocale şi se sotează rapid într-o lingură de unt. Se ornează cu căpşuni pasate sau cu alte fructe de pădure. Se presară migdale măcinate.

GUSTARE

O mână de semințe de dovleac şi o cană de ceai.

CINĂ

Într-un blender, se amestecă bine un mango mare copt tăiat felii, o bucată mică de chili, jumătate de linguriță ghimbir ras, 2 linguriițe frunze de mentă tăiate fin, puțină sare şi 200 ml de apă minerală. Poftă bună!

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se taie un mango şi o papaia mică în cuburi. Se pun deoparte câteva bucăți pentru a fi folosite ca ornament. Se fierb puțin fructele în sucul de la o portocală. Se pasează pulpa într-un blender şi se ornează cu bucățile de mango şi papaia.

ZIUA I — PROTEINE

MIC DEJUN

300 ml compot de fructe.

PRÂNZ — Kebab de pui şi salată

- **piept de pui în fâşii mici (250 g prânz, 150 g cină)**
- **100 ml apă**
- **ingrediente pentru salată de dovlecei**

Se pun 250 g piept de pui (sau curcan) tăiat în fâşii mici într-o tigaie de teflon, adăugaţi 100 ml de apă, se acoperă cu un capac şi se fierb înăbuşit. După ce apa a scăzut, se sotează carnea pe toate părţile. (Se poate pune şi pe grătar).

Se taie fin 300 g de dovlecei şi se opăresc în puţină apă (5 minute). Se taie fin o ceapă şi se amestecă cu dovleceii. Se prepară sosul pentru salată folosind o lingură de ulei, o lingură de oţet şi sare după gust.

Se serveşte cu o felie de pâine.

➠ Puteţi mânca cu orice alt tip de salată asortată sau cu ajvar.

În plus, beţi 300 ml de supă simplă ce poate fi preparată dintr-un cub concentrat - sau folosiţi supa păstrată în frigider.

CINĂ

Kebab de pui proaspăt preparat la grătar cu ajvar sau o salată proaspăt preparată.

INFORMAŢII UTILE

Grăsimea este precum orice alt lucru din viaţă: dăunătoare în exces, însă benefică organismului nostru dacă sunt selectate grăsimile potrivite în cantităţi moderate. Grăsimea are o importanţă deosebită în regimul alimentar deoarece conţine aminoacizi vitali pentru stimularea absorbţiei de vitamine liposolubile (A, D, E şi K). Există două tipuri de grăsimi: vizibile şi invizibile. Cea vizibilă trebuie mereu îndepărtată. Învăţaţi cum să recunoaşteţi produse care conţin grăsime invizibilă atunci când faceţi cumpărături.

Dry Cooker
Găteşte delicios - fără grăsimi!
www.tele-shop.ro 021 407 951

ZIUA II — AMIDONURI

MIC DEJUN

Papaia sau suc revigorant de papaia. Pentru a obţine sucul, se taie papaia, se scot seminţele şi se pasează fructul în blender; adăugaţi apoi suc de lămâie şi o linguriţă de miere de albine. Beţi sucul încet.

PRÂNZ — Ardei umpluţi

- **4 ardei roşii graşi potriviţi**
- **3 cartofi**
- **1 ceapă mică**
- **1 linguriţă pătrunjel tocat**
- **1 linguriţă tarhon tocat**
- **1 lingură sos de roşii**
- **sare, piper negru**
- **1 lingură ulei de măsline**
- **200 ml supă**
- **1 lingură de legume uscate pentru supă**
- **ingrediente pentru o salată asortată**

Se curăţă şi se spală ardeii graşi. Cartofii se decojesc, se taie cuburi şi se fierb. Se pasează cartofii fierţi şi se adaugă ceapa uşor rumenită, pătrunjelul, tarhonul, sosul de roşii şi piperul negru. Se umplu ardeii cu acest amestec.
Se aşează într-o cratiţă mică, se presară legumele uscate pentru supă şi se toarnă supa peste ardeii umpluţi. Se aduce la punctul de fierbere şi se fierbe înăbuşit până se înmoaie (aproximativ 25 minute).

Ardeii umpluţi şi cartofii merg bine cu salată asortată. Se serveşte cu o felie de pâine.

➠ Ardeii se pot umple cu orez şi legume fierte sau cu linte şi cartofi fierţi.

CINĂ

Un ardei umplut păstrat de la prânz şi o salată asortată proaspăt preparată.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Faceţi o tocană de linte. Se lasă 150 g de linte la înmuiat în 700 ml de apă peste noapte. Se scurge apa şi se înlocuieşte cu alta proaspătă. Se sotează ceapa tăiată, morcovul şi tarhonul într-o lingură de ulei şi se amestecă cu lintea, împreună cu o lingură de sos de roşii şi condimentele pentru supă. Se fierb la foc mic timp de 30 de minute, apoi se adaugă cartofii tăiaţi cuburi şi se mai lasă la fiert încă 15 minute. Se adaugă sare şi piper când este gata. Se serveşte cu o felie de pâine şi se păstrează o porţie pentru cină.

MIC DEJUN

8 curmale sau 2 mere, etc.

PRÂNZ

- **120 g făină de porumb**
- **sare**
- **1 lingură ulei**
- **1 linguriță boia de ardei**

Se prepară mămăliga conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Se încinge uleiul într-o tigaie la foc potrivit. Se adaugă o linguriță de boia de ardei și se soteză. Acesta este condimentul pentru mămăligă.

CINĂ

O felie de tort sau 3 biscuiți mici și 4 bucățele de ciocolată neagră.

➠ Se pun fructe uscate la înmuiat pentru micul dejun de a doua zi.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Puteți pune sos de ciuperci sau sos de roșii peste mămăligă sau o puteți orna cu felii de ceapă prăjită – cunoscătorii vor ști să îi aprecieze savoarea.

Puteți prepara mămăligă în stil italian. Se așează mămăliga într-o tavă unsă și se distribuie în mod uniform; se unge cu o lingură de ulei și se ornează cu felii de ceapă. Se coace 15 minute la 200°C.

MIC DEJUN

Se prepară un compot din prune uscate. Se spală și se înmoaie 8 prune în 300 ml de apă (de preferat seara). Dimineața, se pune apa într-un vas, se fierbe și se toarnă la loc peste prune. Se servește caldă.

GUSTARE

O portocală sau un pahar de suc de portocale.

PRÂNZ Mere coapte umplute

Se spală, se usucă bine și se taie în jumătăți 6 mere. Se scot sâmburii. Se curăță 2 portocale, se îndepărtează pielița albă, se taie feliile în bucăți mici și se păstrează sucul de la acestea. Lângă bucățile de portocală adăugați 50 g fistic tăiat fin și o lingură de bucățele subțiri de migdale. Se umplu merele cu acest amestec și se așează pe o tavă. Se coc aproximativ 25 de minute la 180°C. Turnați peste mere 100 ml de lichid - amestec de apă caldă și suc de portocale și potriviți de gust cu condimente pentru ștrudel cu mere: scorțișoară, cuișoare, nucșoară, ghimbir. Se servesc 4 mere calde.

GUSTARE

O mână de fructe uscate și o cană de ceai.

CINĂ

2 mere coapte umplute cu portocală, păstrate de la prânz. Se pot servi și reci, sunt la fel de gustoase.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Veți fi încântați de gustul unei salate delicioase din jumătate de ananas, 1 curmală japoneză și o cană de căpșuni. Se taie cuburi curmala și ananasul și se amestecă cu feliile de căpșuni. Se lasă puțin deoparte și se stropește cu suc de fructe. La alegere se pot adăuga semințe de susan sau in.

ZIUA I — PROTEINE

MIC DEJUN

Jumătate dintr-un pepene galben proaspăt de mărime medie sau 4 prune proaspete, etc.

PRÂNZ — Musaca de praz cu salată de pui

- **2 bucăți de praz**
- **250 g piept de pui**
- **1 lingură ulei**
- **1 ceapă**
- **3 căței de usturoi**
- **1 lingură sos de roşii sau 1 roşie mare**
- **700 ml de supă**
- **200 g gulie**
- **sare, piper negru, cimbru - un vârf de cuțit şi pătrunjel**

Se curăță, se spală şi se taie toate legumele. Se taie pieptul de pui cuburi. Se încinge o lingură de ulei şi se prăjesc ceapa, prazul şi usturoiul, se adaugă roşia tăiată sau sosul de roşii şi gulia şi se sotează rapid. Se adaugă supa şi se fierbe la foc mic aproximativ 10 minute. Adăugați apoi puiul cuburi, sarea, piperul şi cimbrul. Se lasă la fiert până când se înmoaie. Se ornează cu pătrunjel tocat.

Se serveşte cu o felie de pâine.

Se beau 300 ml de supă simplă ce poate fi preparată dintr-un cub concentrat.

CINĂ

Jumătate din porția de la prânz, fără supă şi pâine.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se prepară o salată cu salam sau cârnăcior (la grătar dacă preferați). Ingrediente: o salată, un morcov ras, o lingură de țelină rasă, un castravete mic felii şi un măr mic tăiat cubulețe. Se amestecă ingredientele şi se condimentează după gust. Puteți îmbogăți gustul salatei adăugând pulpă de avocado amestecată cu zeamă de lămâie şi jumătate de lingură de muştar. Puteți înlocui carnea cu tofu aromat cu verdețuri sau cu tofu afumat.

ZIUA II — AMIDONURI

MIC DEJUN

O papaia sau 2 kiwi, etc.

PRÂNZ — Gulaş de cartofi

- **4 cartofi**
- **1 lingură ulei**
- **1 ardei gras (roşu sau verde)**
- **1 ceapă mică**
- **1 linguriță boia de ardei**
- **1 cățel de usturoi**
- **sare, piper negru**
- **frunză de dafin, măghiran şi pătrunjel tocat pentru ornare**
- **castraveciori murați**

Se prăjesc ceapa tocată şi ardeiul gras tăiat cuburi într-o lingură de ulei. Se adaugă cartofii tăiați cubulețe, boia, usturoiul, frunza de dafin şi piperul negru. Turnați apă călduță cât să acopere cartofii. În timpul fierberii nu se mai adaugă apă, dar se amestecă în mod constant. Se fierbe înăbuşit aproximativ jumătate de oră. Se presară pătrunjel şi măghiran.

Serviți cu o felie de pâine şi castraveciori murați.

CINĂ

Un castron de gulaş de cartofi şi castraveciori murați.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Preparați jota (mâncare tradițională din varză acră de pe coasta slovenă, se pronunță „iota"). Varza acră se poate înlocui cu napi murați dați prin răzătoare. Se fierb 2 cartofi mari, tăiați cuburi, în apă cu sare. După ce au fiert, se scurg şi se păstrează lichidul. Se pasează jumătate din cantitatea de cartofi. Între timp, se fierbe varza acră (varză murată) sau napii murați în puțină apă şi se condimentează cu frunza de dafin şi puțin piper negru. Se scurg şi se păstrează apa. Se pun într-un vas cartofii pasați şi cartofii cuburi, jumătate de conservă de fasole păstăi, varza acră fiartă şi apa rămasă de la cartofi. Se amestecă uşor şi se adaugă apa rămasă de la varza murată dacă este necesar. Jota servită cu o felie de pâine vă va desfăta simțurile. Este şi mai încântătoare servită la cină.

MIC DEJUN

2 mere sau 1 ciorchine de struguri, etc.

PRÂNZ

- **120 g tăiței**
- **o conservă mică de roșii în sos**
- **1 lingură ulei de măsline**
- **100 ml de apă**
- **1 cățel de usturoi**
- **sare, piper negru și busuioc**

Se curăță și se zdrobește usturoiul și se sotează în ulei împreună cu roșiile din conservă. Se adaugă apă și se lasă la fiert aproximativ 5 minute. Se pasează sosul în blender, se condimentează cu sare, piper și busuioc. Se mai lasă pe foc încă un minut. Se toarnă sosul peste paste (fierte al dente). Pentru un plus de gust, se adaugă un cub de ulei de măsline cu ierburi aromate în apa pentru fiert.

CINĂ

O felie de tort sau 3 cupe de înghețată și 4 bucățele de ciocolată neagră.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Nu vă plac sosurile de roșii din comerț? Preparați-vă singuri sosul și păstrați-l la frigider într-un recipient bine sigilat.

Se pasează 4 roșii, o lingură de ulei de măsline, o ceapă, 2 căței de usturoi, puțin piper negru, un vârf de cuțit de busuioc și o linguriță de pătrunjel tocat într-un blender. Se fierbe la foc potrivit timp de 10 minute. Se condimentează cu sare, după gust.

MIC DEJUN

2 mere sau o cană de afine, etc.

GUSTARE

2 mandarine.

PRÂNZ Fructe în sos călduț

Se spală și se taie felii 5 bucăți de fructe - nectarine, caise sau piersici. Se stropesc cu zeamă de lămâie sau de portocale. Se aduc la punctul de fierbere 500 ml de apă în care s-au adăugat 2-3 bețișoare de scorțișoară, câteva cuișoare și batonul de vanilie. Se toarnă lichidul peste fructe. Se servește cald.

GUSTARE

O mână de nuci și o cană de ceai.

CINĂ

O porție mică de fructe în sos cald păstrată de la prânz.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se rad 4 sfecle roșii fierte la care se adaugă 2 cepe mici tocate. Se amestecă bine. Se stoarce 1 portocală și se toarnă deasupra.

ASTĂZI, FĂRĂ MÂNCARE - NUMAI APĂ!

➠ Notă pentru pacienții diabetici: consultați un medic în ceea ce privește regimul alimentar, în special cu privire la ziua de apă.

Nu există băutură mai bună decât apa proaspătă. Este plină de substanțe minerale pe care corpul le pierde atunci când transpirați. Trebuie să beți cel puțin 2 litri de apă pe zi. Îi puteți îmbogăți gustul adăugând zeamă de lămâie sau o linguriță de oțet de cidru. Nu este suficient să beți apă numai atunci când vă este sete. Alegeți un recipient pe care să îl aveți întotdeauna la vedere pentru a vă aminti acest lucru. Beți câte puțin, în mod regulat, pentru a goli recipientul până seara; astfel, veți putea să vă controlați aportul de lichide. Beți numai apă în zilele de apă. Cu toate acestea, ceaiul, supa și sucurile de fructe și legume (desigur, fără adaos de zahăr) completează aportul vostru de lichide dacă nu puteți bea doar apă. Sucurile de fructe și legume constituie, de asemenea, o masă.

➠ Apa reprezintă singurul aport din ziua de apă.

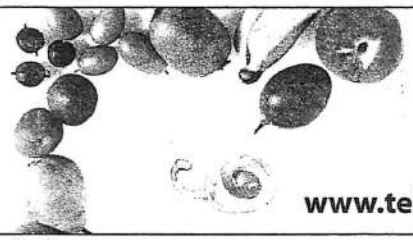
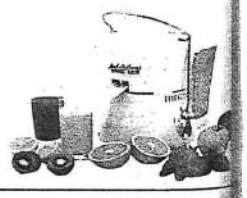
➠ Beți cel puțin 2 litri de apă pe zi.

➠ Beți un pahar de apă minerală cu conținut mare de magneziu pe stomacul gol.

SUGESTII DE ACTIVITĂȚI

Astăzi veți trece printr-un test dificil. Pe durata întregii zile, trebuie să beți numai apă. Efectele pozitive ale acestei zile vor fi durabile. Întreprindeți diverse activități pentru a evita tentațiile pe care le constituie alimentele.

- ➠ Faceți o plimbare lungă.
- ➠ Mergeți la teatru.
- ➠ Vizitați o expoziție.
- ➠ Mergeți la cinema.
- ➠ Discutați cu prietenii.
- ➠ Meditați.
- ➠ Mergeți la saună sau la piscină.
- ➠ Plimbați-vă cu bicicleta.
- ➠ Petreceți timp prețios cu familia.
- ➠ Dedicați-vă lecturii.


Jack LaLanne's POWER JUICER Express
www.tele-shop.ro 021 407 95 12


CÂNTĂRIȚI-VĂ ȘI MĂSURAȚI-VĂ

Intrați într-un magazin cu articole de îmbrăcăminte și observați că mărimea obișnuită a garderobei dumneavoastră nu vi se mai potrivește. Acasă, cântăriți-vă și măsurați-vă coapsele, șoldurile și talia. Comparați dimensiunile actuale cu cele anterioare și bucurați-vă. Încurajați-vă și continuați.

DATA: _____ IMC: _____

MASA CORPORALĂ: _____

Dimensiuni corporale:

TALIE: _____ ȘOLDURI: _____

PIEPT: _____ COAPSE: _____

UMERI: _____

NOTAȚI-VĂ REALIZĂRILE:

Ce părere aveți de idea de a vă fotografia?
Sau notați schimbările pe care le-ați observat în fizicul (și psihicul) dumneavoastră.

INFORMAȚII UTILE:

Este posibil ca în timpul dietei masa dumneavoastră corporală să ajungă într-un punct fix: kilogramele nu vor mai dispărea mai multe zile sau chiar săptămâni. Acest lucru se poate întâmpla chiar la începutul regimului sau după o lună, oricând. Schimbările din organism au loc în timp, prin urmare nu vă faceți griji. Încercați următoarele:

➠ Măsurați-vă dimensiunile corporale. Veți observa că veți slăbi în centimetri în pofida stagnării kilogramelor, iar acest lucru vă va ridica moralul.

➠ Faceți exerciții fizice. Exercițiile fizice regulate stimulează consumul de energie. Mișcarea influențează sănătatea în mod pozitiv și este o bună pregătire pentru perioada de menținere a greutății corporale.

➠ Tratați ziua de apă ca fiind un lucru serios și de valoare. Conform experiențelor celor care au ținut ***Rina's 90***, aceasta înclină balanța în favoarea scopurilor dumneavoastră.

➠ Din când în când, săriți peste o zi de carbohidrați sau alegeți o zi de proteine sau de amidonuri în schimb. Este posibil ca dulciurile consumate în ziua de carbohidrați să fi fost prea bogate.

ZIUA I — PROTEINE

MIC DEJUN

2 mere sau o cană de zmeură, etc.

➠ Nu vă înfometați. Serviți gustări bogate în vitamine din două în două ore până la prânz (fructe sau legume proaspete simple). Însă atenție, numai până la ora prânzului. Acest sfat trebuie urmat în fiecare zi de proteine, amidonuri şi carbohidrați.

PRÂNZ — Pulpe de pui cu dovlecel

- **3 pulpe de pui (curcan), fără pieliță**
- **3 cepe**
- **1 dovlecel mare**
- **1 ardei roşu gras**
- **sare, piper negru**
- **1 lingură ulei**
- **1 linguriță boia de ardei**
- **2 căței usturoi**
- **300 ml de supă**
- **ingrediente pentru o salată asortată**

Se taie cepele şi dovlecelul în cuburi mari. Se prăjesc pulpele de pui (curcan) într-o lingură de ulei. Se scot pulpele rumenite din tigaie şi se pun în tigaie ceapă, dovlecel, ardei gras, usturoi zdrobit, boia, sare şi piper negru. Sotați, adăugați supa şi lăsați puțin pe foc. Dați tigaia deoparte, aşezați pulpele de pui pe legume şi lăsați să se coacă aproximativ jumătate de oră în cuptorul încălzit în prealabil la 200°C. La acest fel de mâncare, fetica (salata mielului) constituie o garnitură excelentă; fetica se poate înlocui cu salată verde. Nu uitați să serviți şi o felie de pâine.

De asemenea, beți 300 ml de supă simplă ce poate fi preparată dintr-un cub concentrat.

ZIUA DE DIETĂ 30

CINĂ

O pulpă de pui cu legume (păstrate de la prânz) şi o porție de fetică (sau salată verde).

INFORMAȚII UTILE

Înlocuiți pulpele de pui cu tofu. Este o sursă de proteine vegetale, deci fără colesterol, aproape lipsită de grăsimi; tofu poate fi preparat într-o varietate de moduri. Din moment ce nu conține proteinele din lapte, tofu este ideal pentru toate persoanele care suferă de alergii. Tofu aromat cu verdețuri şi cel afumat sunt mâncăruri delicioase.

ZIUA II — AMIDONURI

MIC DEJUN

2 kiwi sau un gref, etc.

➠ Nu vă înfometați. Serviți gustări bogate în vitamine din două în două ore până la prânz (fructe sau legume proaspete simple). Însă atenție, numai până la ora prânzului. Acest sfat trebuie urmat în fiecare zi de proteine, amidonuri şi carbohidrați.

PRÂNZ — Rizotto de praz

- **120 g orez**
- **1 praz mediu**
- **1 lingură pătrunjel tocat**
- **sare, piper negru**
- **1 lingură ulei**
- **1 lingură mazăre (opțional)**
- **ingrediente pentru salată asortată**

Se taie prazul în felii subțiri şi se sotează. Se adaugă orezul spălat, sarea şi piperul negru şi suficientă apă pentru a dubla orezul în volum. Se amestecă bine, se acoperă cu un capac şi se fierbe la foc mic până se înmoaie orezul. Ornați cu pătrunjel tocat. Se poate adăuga şi o lingură de mazăre fiartă.

Serviți cu o felie de pâine şi salată asortată.

➠ Puteți înlocui o treime din orez cu linte galbenă şi prazul cu o cantitate adecvată de broccoli (buchete întregi).

Rețetă de salată de roşii: se taie 4 roşii în felii potrivite, se aşează într-un castron puțin adânc apoi se adaugă ceapă felii, pătrunjel tocat, un vârf de cuțit de oregano, puțină sare şi piper negru. Se condimentează cu o lingură de ulei şi puțin oțet.

ZIUA DE DIETĂ 31

CINĂ

O porție de rizotto cu praz servită cu salată.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Un alt fel de mâncare delicios este cartoful cu nap murat. Se fierb 500 g napi murați în apă cu sare, semințe de chimen şi o frunză de dafin. La prânz, se servesc napii cu 2 cartofi şi o felie de pâine, iar la cină un singur cartof.

MIC DEJUN

2 portocale sau 2 mere, etc.

➠ Nu vă înfometați. Serviți gustări bogate în vitamine din două în două ore până la prânz (fructe sau legume proaspete simple). Însă atenție, numai până la ora prânzului. Acest sfat trebuie urmat în fiecare zi de proteine, amidonuri și carbohidrați.

PRÂNZ

- **120 g făină integrală de grâu**
- **1/8 litru apă**
- **sare - un vârf de cuțit**
- **1 ceapă**
- **1 lingură ulei**
- **1 lingură tarhon (opțional)**

Se amestecă făina cu sarea. Se adaugă apă pentru a obține consistența aluatului de clătite. Se toarnă aluatul în picături printr-o strecurătoare cu găuri mari în apa clocotită, sărată (puneți în apă câteva picături de ulei). Se amestecă mereu, se scurge când este gata și se răcește sub jet de apă rece. Pentru un plus de savoare, se adaugă ceapă prăjită sau tarhon tocat, asezonate cu o lingură de zeamă de lămâie.

➠ Găluște se pot găsi și în magazinele alimentare; cumpărați 120 g.

CINĂ

O felie de tort sau 3 biscuiți – de exemplu biscuiți Bear Paw și 4 bucățele de ciocolată neagră.

➠ Se spală 8 smochine, se pun în 300 ml de apă și se lasă la înmuiat peste noapte.

DULCIURI

- **200 g margarină**
- **100 g zahăr**
- **5 g zahăr vanilat**
- **1 ou**
- **300 g făină**
- **50 g nuci măcinate, arahide sau alte alune măcinate**

Se amestecă zahărul, zahărul vanilat, margarina și oul întreg pentru a se obține un aluat moale, apoi se adaugă nucile și făina. Aluatul nu trebuie să aibă o consistență foarte tare și nici să se lipească. Se vor obține aproximativ 30 de biscuiți. Se unge tava de copt cu puțină margarină, apoi se întinde aluatul și se împarte în 30 de bucăți. Se coc 15-20 minute la 200°C sau până când se rumenesc. După ce se răcesc puțin se scot biscuiții. Într-un recipient acoperit, biscuiții se vor păstra crocanți și gustoși timp de până la o lună. Rețineți, nu mâncați mai mult de trei biscuiți.

MIC DEJUN

Se scurge apa de la smochine într-un recipient separat, se fierbe și se toarnă la loc peste smochine. Se servește cald.

GUSTARE

1 kiwi sau un pahar de suc de kiwi.

PRÂNZ Mere umplute

Se decojesc 6 mere, se taie în jumătăți și se scot semințele. Se păstrează intacte jumătățile de mere. O lingură de stafide spălate și uscate se amestecă cu 2 linguri de nuci măcinate. Se umplu merele scobite cu acest amestec și se fierb 15 minute la abur (sau 15 minute în cuptor la 180°C). Se mănâncă 4 mere la prânz și se păstrează 2 mere pentru cină. Se servesc calde.

GUSTARE

O mână de fructe uscate și o cană de ceai.

CINĂ

2 mere umplute; reci sunt la fel de gustoase.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Smochinele pasate sunt delicioase. Se taie 8 smochine uscate în bucăți și se pun la înmuiat în 200 ml de apă. Se adaugă o mână de stafide spălate și se lasă cel puțin 2 ore la înmuiat sau, și mai bine, peste noapte. Fierbeți amestecul la foc potrivit. Între timp, se taie felii un măr acru, se stropește cu zeamă de lămâie, se adaugă la smochine și se fierbe 5 minute sau mai mult la foc mic.

ZIUA I — PROTEINE

MIC DEJUN

3 mandarine sau 1 banană, etc.

PRÂNZ — Carne de vită fiartă cu salată de varză

- **400 g carne de vită slabă cu os**
- **legume pentru supă**
- **sare, piper negru**
- **ingrediente pentru salată**

Se prepară supa din carnea de vită (folosind legumele pentru supă) în mod obişnuit. Se împarte carnea de vită în două porţii: două treimi pentru prânz şi restul pentru cină. Se păstrează supa. Drept garnitură, se prepară o salată de varză proaspătă. Se adaugă sare pentru a înmuia varza tăiată fin şi se condimentează cu ulei, oţet, chimen, fenicul şi piper negru.

Serviţi cu o felie de pâine.

La sfârşitul mesei, beţi 300 ml de supă simplă şi puneţi restul la frigider (pentru altă dată).

CINĂ

O porţie de carne de vită fiartă şi salată de varză.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se ia carnea de vită fiartă şi se prepară o salată de carne gustoasă (se servesc două mese, prânz şi cină). Se amestecă carnea cu ceapă, castravete, ardei gras şi roşii. Se asezonează cu o lingură de ulei, oţet, sare şi piper negru. Pentru un plus de savoare, adăugaţi o lingură de capere uscate. Se serveşte cu o felie de pâine. La cină mâncaţi jumătate din porţia de la prânz şi fără pâine.

INFORMAŢII UTILE

Unele persoane au dificultăţi în ceea ce priveşte digestia legumelor din familia cruciferelor (varza). Înlocuiţi varza şi varza creaţă cu varză chinezească, iar conopida cu broccoli. Puteţi folosi condimente iuţi (piper negru, chili, încercaţi ghimbirul) atunci când gătiţi sau condimente care conţin uleiuri aromate ce reduc balonarea (seminţe de chimen, seminţe de fenicul, seminţe de muştar negru). Cei care au urmat ***Rina's 90*** spun că digestia lor s-a îmbunătăţit şi a fost mai regulată pe durata regimului alimentar şi, în consecinţă, balonarea a încetat.

ZIUA II — AMIDONURI

MIC DEJUN

2 pere sau alte fructe de sezon.

PRÂNZ — Piure de morcovi cu salată

- **5 cartofi**
- **2 morcovi**
- **sare, piper negru**
- **1 linguriţă unt**
- **ingrediente pentru salată**

Se fierb 5 cartofi în coajă. Separat, se fierb morcovii şi se scurg; se păstrează apa în care au fiert. Se curăţă cartofii, se pasează împreună cu morcovii, se adaugă sare, piper şi unt. Se adaugă apa în care s-au fiert morcovii, câtă e nevoie.

Pentru a prepara salata, se amestecă andive şi o lingură de porumb din conservă.

Se serveşte cu o felie de pâine.

CINĂ

Piure de morcovi proaspăt preparat din 3 cartofi şi un morcov; se serveşte cu salată.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se prepară o salată de orz. Se fierb 120 g orz şi se lasă la răcit. Se adaugă pătrunjel tocat, cimbru de vară, ceapă tăiată julien, usturoi şi eventual o roşie, un castravete şi un ardei. Se condimentează salată după gust. Sau, conform aceleiaşi proceduri, se poate prepara o salată cu orez. În plus, se serveşte cu o felie de pâine la prânz şi fără pâine la cină.

MIC DEJUN

2 mere sau 3 mandarine, etc.

PRÂNZ

- **120 g paste cu spanac**
- **3 căței usturoi**
- **1 lingură ulei**
- **1 lingură sos de roşii**
- **1 linguriță pătrunjel tocat**
- **un vârf cuțit nucşoară**
- **un vârf cuțit oregano**

Se sotează în ulei usturoiul zdrobit. Se adaugă o lingură de sos de roşii şi 2 linguri de apă; se fierbe puțin şi se asezonează cu nucşoară. Se toarnă sosul peste tăiței, se presară pătrunjel şi oregano.

CINĂ

O felie de tort sau 3 biscuiți şi 4 bucățele de ciocolată neagră.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se fierb 120 g cuş-cuş în apă cu sare, conform instrucțiunilor de pe ambalaj.
Se adaugă 2 roşii proaspete, decojite şi date prin răzătoare.
Eventual se asezonează cu busuioc.

MICUL DEJUN

2 nectarine sau 2 piersici, etc.

GUSTARE

1 pahar de suc de fructe.

PRÂNZ — Pepene galben umplut

Se taie un pepene galben în jumătate şi se scot semințele. Se scobeşte o jumătate de pepene şi se umple cu un amestec de fructe de pădure (fructele de pădure congelate sunt o bună alegere) sau cu struguri roşii. Deasupra, se adaugă pulpa de pepene. Se stropeşte cu zeamă de lămâie şi se ornează cu frunze de mentă.

GUSTARE

O mână de migdale şi o cană de ceai.

CINĂ

Se umple cealaltă jumătate de pepene cu fructe de pădure.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se taie cubulețe un mango, un avocado mic şi 2 nectarine, se desface o portocală, se taie julien o ceapă roşie mică. Se aşează o mână de frunze de salată pe o farfurie şi celelalte ingrediente deasupra. Se presară o lingură de migdale prăjite şi tăiate felii.

ZIUA I — PROTEINE

MIC DEJUN

Jumătate de ananas (eventual la conservă) sau o cană de căpşuni, etc.

PRÂNZ — Păstrăv cu salată

- **3 păstrăvi file**
- **1 lingură ulei de măsline**
- **1 lingură pătrunjel tocat**
- **1 cățel de usturoi**
- **sare**
- **100 ml de apă**
- **ingrediente pentru o salată de roşii**

Se pun 2 fileuri în tigaie, se adaugă amestecul de ulei şi apă, după care se pune tigaia pe foc. Se fierbe înăbuşit până când apa scade complet, se rumenesc fileurile pe ambele părți, se presară pătrunjel şi un cățel de usturoi zdrobit şi se condimentează cu sare.

Se serveşte cu salată de roşii şi o felie de pâine. Pentru a prepara salata, se amestecă roşii, ardei gras, ceapa, usturoi zdrobit, busuioc, sare, piper negru, 1/2 lingură de ulei şi oțet după gust; eventual, se presară semințe de susan.

➠ Se poate înlocui păstrăvul file cu alt tip de peşte file sau cu carne de pui. Tofu este un înlocuitor excelent al peştelui şi al cărnii.

Se beau 300 ml de supă simplă.

CINĂ

1 păstrăv file proaspăt preparat şi salată de roşii sau salată mangold.

➠ Se pun fructele uscate la înmuiat pentru micul dejun de a doua zi.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Papricaşul de pui este, de asemenea, un fel de mâncare delicios. Se sotează 2 cepe într-o lingură de ulei, se adaugă bucăți mari de piept de pui fără pieliță şi se mai sotează câteva minute, amestecând în mod constant. Se adaugă usturoi zdrobit, o linguriță de boia de ardei (eventual un vârf de cuțit de ardei roşu iute sau chili), o frunză de dafin şi un vârf de cuțit de măghiran. Se adaugă supă sau apă caldă (nu puneți prea mult lichid) şi se fierbe înăbuşit până se înmoaie carnea. Se serveşte cu o felie de pâine şi salată. La cină, se serveşte jumătate din porția de la prânz, fără pâine.

➠ Se poate înlocui pieptul de pui cu 3 ciocănele de pui.

ZIUA II — AMIDONURI

MIC DEJUN

8 caise uscate înmuiate în 300 ml de apă, peste noapte. Dimineața, se bea apa şi se mănâncă caisele încet.

PRÂNZ — Tocană de orz

- **120 g orz**
- **1 praz sau 1 ceapă**
- **2 căței de usturoi**
- **1 lingură țelină rasă**
- **frunze de țelină şi pătrunjel**
- **1 morcov**
- **2 linguri fasole păstăi (fiartă)**
- **sare, piper negru**
- **cimbru de vară - 1 vârf de cuțit**
- **1 frunză de dafin**
- **1 lingură ulei**
- **1 litru supă sau apă caldă**

Se curăță, se spală, se taie sau se dau prin răzătoare legumele şi se prăjesc în ulei încins. Se spală orzul (se poate înmuia în prealabil), se adaugă la legume, se prăjesc împreună. Se adaugă supa, condimentele şi se fierbe până ce orzul se înmoaie. Se mai adaugă apă fierbinte dacă este necesar. Când este aproape gata, adăugați fasolea fiartă. Se condimentează cu sare. Se serveşte cu o felie de pâine.

CINĂ

O porție de tocană de orz rămasă de la prânz.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se amestecă 500 g frunze de păpădie cu o ceapă tăiată mărunt, o lingură de nuci tocate şi o conservă mică de fasole uscată. Separat, se amestecă o lingură de muştar, o linguriță de ulei şi oțet. Se adaugă sosul la salată şi se amestecă. Se serveşte cu o felie de pâine. Se păstrează o porție pentru cină.

MIC DEJUN

2 mere sau 2 pere, etc.

PRÂNZ

- **1 cană făină fină de grâu**
- **1 cană făină integrală de grâu**
- **1 cană ciuperci albe**
- **2 căni apă minerală**
- **1 linguriță pătrunjel tocat**
- **1 linguriță tarhon tăiat mărunt**
- **1 cățel usturoi tăiat mărunt**
- **praf de copt - un vârf de cuțit**
- **1 linguriță ulei de măsline**

Se amestecă toate ingredientele. Pentru a coace clătitele, se unge o tigaie cu ulei (şi se scurge uleiul în exces).

Se servesc calde; eventual, se pot unge cu sos de roşii.

CINĂ

O felie de tort sau 3 biscuiți - de exemplu, biscuiți din amestec de cereale şi 4 bucățele de ciocolată neagră.

DULCIURI

- **4 ouă**
- **80 g zahăr brun**
- **40 g făină integrală de grâu**
- **100 g fulgi cereale**
- **200 g fructe**

Se bat albuşurile până se întăresc.
Se bat gălbenuşurile şi zahărul până se obține o cremă spumă, apoi se adaugă treptat peste albuşurile de ou. Se adaugă făină şi amestecul de cereale. Se întinde aluatul uniform într-o tavă de teflon unsă cu unt. Se presară deasupra fructele spălate şi tăiate în mod uniform. Se coace aproximativ 20 de minute la 180°C. După ce se răceşte se taie sub formă de pătrate; se servesc numai 3. Restul biscuiților se păstrează la frigider, în folie de aluminiu.

MIC DEJUN

1 banană potrivită felii sau 2 mere, etc.

GUSTARE

1 portocală sau un pahar de suc de fructe.

PRÂNZ Sos de mere

Se spală merele înainte de a scoate sâmburii. Se taie în felii subțiri şi se fierb înăbuşit în puțină apă aromată cu zeamă de lămâie, scorțişoară, un baton de vanilie şi 2 cuişoare. Eventual se adaugă o lingură de fulgi de nucă de cocos.

GUSTARE

O mână de alune nesărate şi neprăjite şi un pahar de suc de fructe.

CINĂ

Se presară stafide peste 4 jumătăți de caisă (proaspete sau la conservă) şi se stropesc cu zeamă de lămâie.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se îndepărtează semințele dintr-un pepene galben. Se scoate pulpa cu o lingură. Se taie cuburi o piersică şi o nectarină. Se adaugă o mână de cireşe. Opțional, se adaugă o mână de struguri. Se adaugă suc de portocale şi se lasă ingredientele să se înmoaie. Se adaugă pulpa de la pepene.

ZIUA I — PROTEINE

MIC DEJUN

1 papaia sau 2 kiwi, etc.

PRÂNZ — Carne de vită cu muştar şi salată verde

- **3 felii carne de vită pentru friptură**
- **200 ml de supă**
- **piper negru**
- **boia de ardei**
- **1 lingură muştar**
- **1 lingură ulei**
- **ingrediente pentru o salată verde**

Se spală feliile de carne şi se usucă cu şervetele de hârtie, apoi se sotează pe ambele părţi; adăugaţi supa, condimentaţi cu piper negru şi un vârf de cuţit de boia de ardei; lăsaţi să fiarbă înăbuşit. Se adaugă apă caldă, dacă este cazul, şi se fierbe până când carnea se frăgezeşte. Se adaugă muştarul după ce apa a scăzut aproape complet.

Se serveşte cu salată verde şi o felie de pâine.

Se beau 300 ml de supă simplă.

CINĂ

Se serveşte o porţie de friptură de vită păstrată de la prânz cu salată proaspăt preparată.

INFORMAŢII UTILE

Vă grăbiţi? Înlocuiţi friptura de vită cu pui file deja preparat ce trebuie doar încălzit. Sau folosiţi peşte ori tofu cu ierburi aromate. La acest fel de mâncare puteţi servi o salată de castraveţi. Este delicioasă. Salata se prepară din castraveţi, un căţel de usturoi, o ceapă mică tăiată julien, 2 linguri de fenicul şi pătrunjel tocat. Se asezonează cu o linguriţă de ulei, oţet, sare şi piper negru după gust.

ZIUA II — AMIDONURI

MIC DEJUN

300 gr salată de fructe la conservă.

PRÂNZ — Fasole uscată şi salată de sfeclă roşie

- **500 g fasole uscată (fasole mare albă, fiartă sau la conservă)**
- **500 g ceapă**
- **1 lingură ulei**
- **1 linguriţă boia de ardei**
- **praf de chili (opţional)**
- **sare, piper negru, frunză de dafin, cimbru de vară şi seminţe de chimen**
- **300 ml de apă călduţă**
- **1 ardei gras tăiat julien**

Se taie şi se prăjeşte ceapa în ulei. Se aşează un strat uniform de fasole într-un castron; apoi un strat uniform de ceapă, se adaugă piper negru, se condimentează cu sare, boia de ardei, cimbru de vară, chimen şi dafin. Se aşează în continuare straturile în acest mod; ultimul strat trebuie să fie de fasole uscată. Se ornează eventual cu ardei gras. Se adaugă apă şi se coace 30 de minute la 200°C. Nu se amestecă pe durata coacerii. Se lasă 10 minute după ce se scoate din cuptor, pentru ca lichidele să se absoarbă. Acest fel de mâncare este delicios atât cald, cât şi rece.

Fasolea uscată se poate servi cu salată de sfeclă roşie sau cu ajvar. Nu uitaţi să serviţi şi o felie de pâine!

CINĂ

Jumătate din porţia de la prânz, fără supă şi pâine.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se prepară o supă de legume din 2 bucăţi de praz, 3 morcovi, o legătură de pătrunjel (inclusiv rădăcina), o ceapă mică, un căţel de usturoi, o frunză de dafin, câteva boabe de piper negru şi 1 l de apă. Se fierb 15 minute la foc potrivit, apoi se pasează legumele şi se adaugă jumătate de cană de orez fiert. Se condimentează cu sare şi piper negru şi se presară pătrunjel tocat. Se serveşte cu o felie de pâine. Cantitatea va fi suficientă şi pentru cină.

INFORMAŢII UTILE

Există un motiv bun pentru care se adaugă boabe de piper negru în fasole: în felul acesta intestinele nu vor mai „face gălăgie". Mai sunt şi alte ponturi atunci când gătiţi fasole pentru a ajuta digestia. Lăsaţi-o la înmuiat câteva ore sau peste noapte, scurgeţi apa şi adăugaţi alta proaspătă înainte de a o pune la fiert. Fierbeţi la foc potrivit. Folosiţi condimente care ajută la digestie (seminţe de chimen, fenicul, dafin, ienupăr) şi condimente iuţi. Puneţi în practică cunoştinţele din alte bucătării: în bucătăria macrobiotică se folosesc alge, iar în bucătăria indiană chimen dulce.

MIC DEJUN

2 mere sau 2 felii de pepene roşu, etc.

PRÂNZ

- **4 tortilla**
- **3 roşii potrivite sau roşii în bulion**
- **oregano sau busuioc**
- **un vârf de cuţit de chili (opţional)**

Se cumpără tortilla din comerţ. 4 bucăţi sunt suficiente. Se încălzesc la abur sau în cuptor.

Se opăresc roşiile în apă fiartă, se decojesc şi se taie mărunt, se pun într-o tigaie de teflon; se adaugă oregano sau busuioc şi se fierb înăbuşit. Acest sos este foarte gustos servit împreună cu tortilla.

➠ Se pot folosi clătite fără zahăr în loc de tortilla.

CINĂ

O felie de tort sau 3 cupe de înghețată şi 4 bucățele de ciocolată neagră.

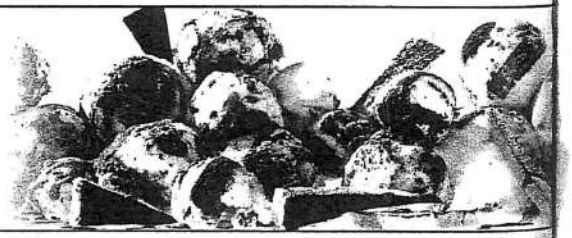
ALEGERE ALTERNATIVĂ

Trăiţi periculos! Ieşiţi în oraş şi mâncaţi o pizza!

INFORMAŢII UTILE

Dacă nu vă plac în mod special dulciurile, nu este necesar să mâncaţi dulciuri la cină. Pur şi simplu păstraţi o porţie de mâncare de la prânz pentru cină. Serviţi cu salată; este o alegere bună deoarece aceasta conţine fibre, vitamine şi substanţe minerale care au un efect pozitiv asupra sistemului digestiv, prin urmare este benefică sănătăţii.

BETTY ICE
Suceava, str. Cernăuţi 121
tel:0230 520 454 fax: 0230 533073
www.betty.ro, office@betty.ro



MIC DEJUN

1 gref roşu sau o cană de zmeură, etc.

GUSTARE

1 pahar de suc de legume.

PRÂNZ — Pară cu banană pasată

Spălaţi para, tăiaţi-o în bucăţi şi fierbeţi-o în puţină apă, asezonaţi cu 2 cuişoare. Se amestecă para fiartă cu banana pasată şi se presară deasupra migdale prăjite.

GUSTARE

O mână de semințe de floarea soarelui şi un pahar de suc de legume.

CINĂ

Orice fruct.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se taie 2 roşii şi un castravete în felii, 1 ardei gras – cubuleţe; se rad 2 morcovi, se adaugă o legătură de ridichi tăiate felii, o ceapă mică tăiată julien şi se toacă o legătură de pătrunjel. Se stropesc legumele cu sucul de la o lămâie şi se presară frunze de busuioc. La sfârşit, adăugaţi un avocado mic, tăiat felii subţiri şi jumătate de pepene galben.

MIC DEJUN

Se pasează o nectarină şi se diluează cu 200 ml de suc de orice fel de fructe. Se adaugă o lingură de seminţe de in şi se pune deoparte 10 minute.

PRÂNZ — Cotlete de porc cu sos de ceapă

- **3 cotlete din carne slabă de porc**
- **2 cepe mari**
- **sare, piper negru**
- **frunză de dafin şi ghimbir**
- **1 lingură pătrunjel tocat**
- **200 ml de supă**
- **1 lingură muştar**
- **1 lingură ulei**
- **ingrediente pentru o salată de varză acră sau varză proaspătă**

Se spală cotletele de porc şi se usucă cu şervetele de hârtie. Se încinge o lingură de ulei într-o tigaie şi se sotează cotletele de porc pe ambele părţi până când se rumenesc; se scot din tigaie. Se fierb înăbuşit ceapa tocată, ghimbirul şi frunza de dafin în sosul rămas în tigaie. Se adaugă supa, se aşează cotletele în sosul de ceapă şi se mai fierbe încă 15 minute.
Se condimentează cu sare, piper negru, muştar şi pătrunjel.

Se serveşte cu salată de varză acră sau de varză proaspătă şi o felie de pâine.
Se beau 300 ml de supă simplă ce poate fi preparată dintr-un cub concentrat de supă.

➠ Cotletele de porc se pot înlocui cu carne de pui sau curcan.

CINĂ

Un cotlet de porc cu sos de ceapă şi salată.

INFORMAŢII UTILE

Fiţi atenţi la sfaturile privind programul meselor pe durata unei zile. Alimentele bogate în grăsimi sunt digerate mai greu, prin urmare trebuie să aşteptaţi mai mult înainte de a lua următoarea masă. Peştele este un bun înlocuitor al cărnii; este şi uşor de digerat şi hrănitor.

MIC DEJUN

1 gref sau 4 prune proaspete, etc.

PRÂNZ — Orez cu ierburi aromate

- **120g orez**
- **2 linguri pătrunjel tocat**
- **2 linguri tarhon tocat**
- **2 linguri fenicul tăiat mărunt**
- **sare, piper negru**
- **câteva fire de şofran**
- **o mână de germeni**

Se fierbe orezul împreună cu şofranul. După ce a fiert, se mai lasă în cratiţă câteva minute pentru a se umfla. Se adaugă pătrunjel şi tarhon în orezul fierbinte şi se condimentează cu sare şi piper negru. Se presară fenicul şi germeni.

Se serveşte cu un castron mare de salată verde şi o felie de pâine.

➠ Orezul se poate înlocui cu alac.

CINĂ

Jumătate din porţia de la prânz, cu salată proaspăt preparată.

INFORMAŢII UTILE

Condimentele şi ierburile aromate dau un plus de savoare mâncărurilor dumneavoastră. Cu o combinaţie inspirată de condimente, puteţi crea o armonie fascinantă de arome, în timp ce o combinaţie greşită a condimentelor sau folosirea acestora în exces poate avea rezultate dezastruoase. Prin urmare, pentru a vă familiariza cu condimentele, încercaţi-le în cantităţi mici şi veţi ajunge să cunoaşteţi aromele acestora. Încercaţi şi condimente exotice. Condimentele şi ierburile aromate au un conţinut redus de calorii; cele proaspete sunt bogate în vitamine şi substanţe minerale.

MIC DEJUN

2 portocale sau 2 piersici, etc.

PRÂNZ

- **aluat de pizza**
- **roşii**
- **ceapă**
- **oregano**

Se prepară pizza cu aluat din comerț. Se ornează din belşug cu felii de roşii şi ceapă şi se presară oregano.

CINĂ

O bucată de tort – de exemplu tort cu blat de nuci şi 4 bucățele de ciocolată neagră.

➠ Se poate prepara compotul de fructe pentru micul dejun de a doua zi.

DULCIURI

- **8 ouă**
- **200 g zahăr pudră**
- **250 g nuci măcinate**
- **3 linguri miez de pâine**
- **5 g zahăr vanilat**
- **ingrediente pentru cremă: marmeladă cu conținut redus de zahăr şi suc de portocale**

Se separă albuşurile de gălbenuş. Se amestecă gălbenuşurile cu zahărul pudră şi se bat spumă; apoi, se bat spumă şi albuşurile. Se amestecă miezul de pâine, zahărul vanilat şi nucile. Se adaugă peste gălbenuşuri şi la sfârşit se adaugă şi albuşurile spumă. Se aşează hârtie pergament pe o tavă de copt, se toarnă amestecul în tavă şi se coace 20 de minute în cuptorul încălzit în prealabil la 200°C. După ce s-a copt, se taie blatul pe orizontal în trei straturi, se stropeşte cu suc de portocale şi se întinde marmelada. Se serveşte numai o felie.

MIC DEJUN

500 ml de compot de fructe preparat cu o zi înainte. Opțional, se poate îndulci, adăugând câteva stafide. La micul dejun se servesc numai 300 ml de compot fără zahăr.

GUSTARE

1 pară.

PRÂNZ

Smochine uscate

Se pun 8 smochine uscate într-un blender, se adaugă felii de portocală şi o lingură de nuci măcinate (sau arahide). Din aluat se formează găluşti şi se dau prin fulgi de nucă de cocos.

GUSTARE

O mână de felii de mere uscate şi o cană de ceai.

CINĂ

200 ml de compot rămas de la micul dejun.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se prepară fructe pasate din orice tip de compot. Se pot folosi fructe conservate cu conținut redus de zahăr. Se scurg bucățile de fructe şi se păstrează sucul. Se pasează şi se stropesc cu suc de lămâie. Eventual se poate subția piureul adăugând sucul rămas de la fructe.

MIC DEJUN

3 mandarine sau 2 pere asiatice, etc.

PRÂNZ — Spanac cu ouă

- **500 g spanac congelat**
- **2 căţei de usturoi**
- **sare, piper negru**
- **nucşoară (opţional)**
- **minim 100 ml de apă**
- **3 ouă**

Se pune spanacul congelat în apă şi se fierbe la foc potrivit (se mai adaugă apă dacă este cazul). După ce spanacul s-a îngroşat, se adaugă usturoi zdrobit, nucşoară, sare şi piper negru.

Savurați-l cu 2 ouă jumări - prăjite fără ulei într-o tigaie de teflon - şi cu o felie de pâine.

Beți 300 ml de supă simplă.

➠ Ouăle pot fi înlocuite cu cârnăciori, o bucată de carne slabă sau tofu (la fel şi pentru cină). Spanacul se poate servi şi cu brânză de vaci.

CINĂ

Un ou jumări cu spanac.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se prepară 3 hamburgeri de pui (2 la prânz şi 1 la cină) cu legume. Pentru salată, se dă prin răzătoare jumătate de varză roşie, o pară şi o rădăcină de hrean. Se amestecă bine şi se condimentează cu o lingură de ulei, oţet, seminţe de chimen măcinate şi puţină sare.

MIC DEJUN

2 kiwi sau 2 portocale, etc.

PRÂNZ — Cartofi cu salată

- **8 cartofi**
- **1 ceapă mică**
- **1 lingură ulei**
- **pătrunjel tocat**
- **sare**
- **ingrediente pentru salată**

Se decojesc şi se taie în felii subţiri cartofii fierţi. Se soteză ceapa în ulei. Când s-a rumenit, se adaugă cartofii, se condimentează cu sare după gust şi se rumenesc. La final, se presară pătrunjel tocat.

Preparați o salată verde. Sau puteți alege să mâncați o salată din frunze de păpădie (în acest caz se ia un cartof fiert şi se adaugă la salată). Salata se asezonează cu seminţe de dovleac.

CINĂ

O porţie mică de cartofi păstrată de la prânz şi o salată proaspăt preparată.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Ingrediente pentru varză creaţă cu cartofi: 1 varză creaţă, 1 ceapă, 4 (sau mai mulţi) cartofi, 1 linguriţă boia de ardei, 1 lingură ulei, 1 lingură legume uscate pentru supă şi apă. Se prăjeşte ceapa, se adaugă boia, cartofii tăiaţi cuburi, legumele şi varza creaţă tăiată fâşii şi apă cât e necesar. Se amestecă şi se fierbe până când cartofii se înmoaie sau până când sosul se îngroaşă.
Se condimentează cu sare după gust.

MIC DEJUN

Se amestecă un măr ras, un morcov ras, sucul de la jumătate de lămâie şi câteva picături de ulei. Se mănâncă încet.

PRÂNZ

- **120 g tăiţei**
- **1 lingură miez de pâine**
- **1 lingură unt**
- **câteva capere (opţional)**

Se fierb şi se scurg tăiţeii. Se încinge untul într-o tigaie mare la foc potrivit. Se adaugă miezul de pâine. După ce se rumeneşte, se adaugă pastele, se amestecă bine, se acoperă cu un capac şi se lasă câteva minute. Se pot adăuga şi capere.

CINĂ

O felie de tort sau 3 prăjituri (de exemplu, rulou cu alune) şi 4 bucăţele de ciocolată neagră.

DULCIURI

- **5 ouă**
- **5 linguri alune măcinate**
- **2 linguri zahăr**
- **5 g zahăr vanilat**
- **3 linguri marmeladă dietetică**

Se amestecă ouăle întregi, zahărul şi zahărul vanilat şi se bat 10 minute cu un mixer până când aluatul se îngroaşă considerabil. Se adaugă alune măcinate şi se amestecă la cea mai mică viteză. Se toarnă aluatul într-o tavă de copt acoperită cu hârtie pergament (neunsă). Se coace 10 minute în cuptorul încălzit în prealabil la 180°C. Când este gata, se scoate din cuptor şi se lasă la răcit în tava de copt. Se scoate hârtia pergament, se întinde marmelada şi se rulează. Se servesc numai 3 bucăţi.

MIC DEJUN

1 pahar suc de fructe sau 2 mere, etc.

GUSTARE

1 pahar cu suc de sfeclă roşie.

PRÂNZ — Salată de fructe

Se taie în jumătate şi se scot sâmburii de la 5 prune. Se taie în felii o jumătate de pepene galben. Se taie în bucăţi 2 inele de ananas (proaspăt sau din conservă). Se spală şi se curăţă o cană de căpşuni. Se pune totul într-un castron şi se presară deasupra migdale tăiate mărunt.

GUSTARE

O mână de felii de mere uscate şi un pahar de suc de sfeclă roşie.

CINĂ

Se taie 2 piersici în bucăţi mici şi se pasează. Se adaugă suc de portocale proaspăt stors şi apă minerală, după caz. Se bea imediat.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se fierb 8 prune proaspete tăiate în jumătate şi fără sâmburi în 200 ml de apă împreună cu cuişoare, un praf de scorţişoară, zeamă de lămâie şi coajă de lămâie rasă până când prunele se înmoaie. Se servesc calde.

MIC DEJUN

300 ml de compot din amestec de fructe.

PRÂNZ — Peşte cu fenicul

- **3 fileuri de peşte**
- **1 lingură ulei**
- **100 ml de apă**
- **1 fenicul mare tocat**
- **1 căţel de usturoi**
- **1 roşie decojită şi tăiată felii**
- **sucul de la 1 lămâie**
- **o legătură de pătrunjel**
- **un fir de rozmarin**
- **ingrediente pentru salată**

Se înmoaie 3 fileuri de peşte în apă cu puţin ulei. Se sotează fileurile pe ambele părţi pe măsură ce lichidul scade. Scoateţi fileurile din tigaie pentru a putea fierbe roşiile, feniculul şi rozmarinul. După ce sosul a scăzut, se aşează fileurile în tigaie. Separat, se amestecă usturoiul zdrobit, pătrunjelul tocat şi sucul de lămâie. Se toarnă amestecul peste fileurile de peşte.

Serviţi peştele cu o salată de sezon sau de măsline şi cu o felie de pâine.

Se beau 300 ml de supă simplă.

➠ Fileurile se pot coace în folie de aluminiu. Se clăteşte peştele, se condimentează cu sare şi piper negru, se adaugă usturoi zdrobit şi rozmarin. Se împătureşte şi se coace 30 de minute în cuptorul încălzit în prealabil la 210°C. Bibanul marin, plătica de Atlantic şi plătica de mare sunt cele mai bune specii de peşte pentru acest mod de preparare.

CINĂ

Se serveşte un file de peşte rumenit, păstrat de la prânz, cu garnitură.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se prepară o omletă cu legume. Se taie fin 200 g de legume (conopidă, roşii, morcovi, ardei, ceapă, usturoi, castravete la alegere). Se bat 2 ouă, se adaugă legumele şi se sotează într-o linguriţă de ulei încins. Se condimentează omleta cu sare, piper negru şi se presară pătrunjel tocat. Se serveşte cu o felie de pâine şi, dacă vă este prea foame, serviţi şi o salată. La cină, se prepară o omletă proaspătă din 100 g legume şi un ou.

MIC DEJUN

Jumătate de pepene galben sau 3 caise, etc.

PRÂNZ — Musaca de soia

- **200 g fulgi de soia**
- **3 dovlecei mici**
- **1 ceapă**
- **1 lingură ulei**
- **200 g ciuperci**
- **1 căţel de usturoi**
- **1 lingură pătrunjel tocat**
- **sare, piper negru**
- **ingrediente pentru o salată verde**

Se înmoaie 15 minute fulgii de soia în apă călduţă şi se scurg. Se sotează o ceapă şi ciupercile tăiate mărunt în ulei, se condimentează cu sare şi piper, se adaugă fulgii şi se amestecă. Se taie felii dovleceii. Într-un vas de iena se aşează în straturi dovleceii şi amestecul de fulgi de soia. Se termină cu felii de dovlecei şi puţin amestec de fulgi de soia. Se presară usturoiul zdrobit şi pătrunjelul tocat. Se adaugă suficientă apă pentru a acoperi amestecul şi se coace în cuptor la 180°C până când apa scade fără ca amestecul să se întărească.

Se serveşte cu o felie de pâine şi salată verde.

CINĂ

O porţie păstrată de la prânz şi o salată verde proaspăt preparată.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Dacă nu vă plac fulgii de soia, chiar dacă soia este considerată unul din cele mai sănătoase alimente de pe planetă, preparaţi rizi-bizi. Reţeta rizi-bizi: se fierb 120 g orez şi o cană de mazăre; se amestecă şi se adaugă din abundenţă pătrunjel tocat. (O treime din cantitate este suficient pentru cină). Se serveşte cu salată şi o felie de pâine.

MIC DEJUN

2 curmale japoneze sau 1 banană, etc.

PRÂNZ

- **120 g paste (cochilii sau melcişori)**
- **4 roşii**
- **1 ceapă mică**
- **1 lingură oţet**
- **1 lingură ulei de măsline**
- **1 linguriţă zahăr**
- **1 fir busuioc**
- **sare, piper negru**

Se decojesc şi se sotează roşiile într-un strat de ceapă prăjită şi se scurg cu o sită sau se pasează într-un blender pentru a se obţine un sos gros. Se condimentează cu sare şi piper, se adaugă restul ingredientelor. Va fi suficient sos pentru 2 mese. Se păstrează la frigider într-un recipient bine închis.

Se toarnă sosul peste pastele fierte.

CINĂ

O felie de tort sau 3 cupe de îngheţată şi 4 bucăţele de ciocolată neagră.

INFORMAŢII UTILE

Probabil aţi observat că roşiile sunt nelipsite din meniul zilei de carbohidraţi. Roşia este bogată în vitamina A şi C, ceea ce ajută celulele organismului să nu îmbătrânească. De asemenea, este bogată în substanţe minerale, în special potasiu şi fosfor. Conţine licopină, unul din cei mai eficienţi antioxidanţi care nu se distruge în timpul gătitului. Roşia este o bună sursă de hidratare pentru organism, dar în acelaşi timp are un efect uşor diuretic. Nu este nicio problemă dacă folosiţi conserve de roşii. Atunci când mergeţi la cumpărături, verificaţi întotdeauna etichetele produselor şi fiţi siguri că acestea nu conţin sare în exces sau aditivi artificiali, deoarece sunt periculoase pentru organism. Oregano şi busuiocul sunt cei mai buni prieteni ai roşiei.

MIC DEJUN

1 pahar suc de morcovi.

GUSTARE

1 măr.

PRÂNZ — Măr înăbuşit cu zmeură pasată

Se curăţă 3 mere de coajă, se scoate cotorul şi se taie felii. Se pun într-o tigaie, se adaugă 6 linguri de apă, zeamă de lămâie, coajă de lămâie şi (opţional) un baton de vanilie, un baton de scorţişoară şi câteva cuişoare. Se fierbe înăbuşit la foc potrivit până când merele se înmoaie pe jumătate. Se aşează pe o farfurie şi se lasă la răcit. Se spală 200 g de zmeură (sau orice alte fructe de pădure) şi se pasează într-un mixer, apoi se toarnă peste mere.

GUSTARE

O mână de seminţe de dovleac şi un pahar de suc de morcovi.

CINĂ

Se pasează o piersică şi o banană în blender. Se adaugă suficientă apă pentru un sos nu prea gros. Opţional, se ornează cu o felie de fruct proaspăt.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Ingrediente pentru compot: o cană de coacăze negre, 2 prune proaspete, o pară şi 300 ml de apă cu puţină coajă rasă de lămâie şi scorţişoară.
Este delicios atât cald, cât şi rece.

ASTĂZI, FĂRĂ MÂNCARE - NUMAI APĂ!

➠ Notă pentru pacienții diabetici: consultați un medic în ceea ce privește regimul alimentar, în special cu privire la ziua de apă.

Nu există băutură mai bună decât apa proaspătă. Este plină de substanțe minerale pe care organismul le pierde atunci când transpirați. Trebuie să beți cel puțin 2 litri de apă pe zi. Îi puteți îmbogăți gustul, adăugând zeamă de lămâie sau o linguriță de oțet de cidru. Nu este suficient să beți apă numai atunci când vă este sete. Alegeți un recipient pe care să îl aveți întotdeauna la vedere pentru a vă aminti acest lucru. Beți câte puțin, în mod regulat, pentru a goli recipientul până seara; astfel, veți putea să vă controlați aportul de lichide. Beți numai apă în zilele de apă. Cu toate acestea, ceaiul, supa și sucurile de fructe și legume (desigur, fără adaos de zahăr) completează aportul vostru de lichide dacă nu puteți consuma doar apă. Sucurile de fructe și legume constituie, de asemenea, o masă.

➠ Apa reprezintă singurul aport din ziua de apă.

➠ Beți cel puțin 2 litri de apă pe zi.

➠ Beți un pahar de apă minerală cu conținut mare de magneziu pe stomacul gol.

SUGESTII DE ACTIVITĂȚI

Astăzi veți trece printr-un test dificil. Pe durata întregii zile, trebuie să beți numai apă. Efectele pozitive ale acestei zile vor fi durabile. Întreprindeți diverse activități pentru a evita tentațiile pe care le constituie alimentele.

- ➠ Faceți o plimbare lungă.
- ➠ Meditați.
- ➠ Mergeți la teatru.
- ➠ Mergeți la saună sau la piscină.
- ➠ Vizitați o expoziție.
- ➠ Plimbați-vă cu bicicleta.
- ➠ Mergeți la cinema.
- ➠ Petreceți timp prețios cu familia.
- ➠ Discutați cu prietenii.
- ➠ Dedicați-vă lecturii.

CÂNTĂRIȚI-VĂ ȘI MĂSURAȚI-VĂ

Intrați într-un magazin cu articole de îmbrăcăminte și observați că mărimea obișnuită a garderobei dumneavoastră nu vi se mai potrivește. Acasă, cântăriți-vă și măsurați-vă coapsele, șoldurile și talia. Comparați dimensiunile actuale cu cele anterioare și bucurați-vă. Încurajați-vă și continuați.

DATA:	_____	IMC:	_____
MASA CORPORALĂ:	_____		

Dimensiuni corporale:

TALIE:	_____	ȘOLDURI:	_____
PIEPT:	_____	COAPSE:	_____
UMERI:	_____		

INFORMAȚII UTILE:

Acum aveți două luni de experiență. Sunteți mulțumiți de rezultate? Rezultatele provin din determinarea și munca depusă de dumneavoastră, prin urmare mergeți înainte, felicitați-vă și sărbătoriți. Vă cunoașteți din ce în ce mai bine corpul și reacțiile sale pe zi ce trece. Anticipați că vă veți atinge scopul pe durata lunii ce va urma? Iată câteva informații care să vă ajute la evaluarea situației:

➠ nu pierdeți din vedere circumferința taliei: la femei trebuie să fie de cel mult 80 cm și la bărbați de cel mult 94 cm. Cercetările științifice arată că păstrarea acestor dimensiuni este benefică organismului dumneavoastră.

➠ introduceți mai multe exerciții fizice în viața de zi cu zi. Plimbările lungi, joggingul, mersul pe bicicletă, înotul, exercițiile de fitness, aerobică, dansul etc. de cel puțin de trei ori pe săptămână vă fac să transpirați și provoacă creșterea ritmului respirator. Exercițiile fizice regulate vă fac să vă simțiți foarte bine cât și să pierdeți în greutate. Nu vă descurajați, chiar dacă probabil încă vă simțiți greoi.

➠ ați încălcat uneori principiile ***Rina's 90***? Ei bine, transformați aceste „păcate" în avantaje: învățați din reacția corpului vostru și folosiți cunoștințele mai târziu la menținerea greutății. Din acest motiv spunem că încălcarea principiilor face parte din regimul alimentar. Probabil, credeți că este posibil să nu vă atingeți scopul în intervalul celor 30 de zile rămase? Nu vă îngrijorați. Experiența celor care au urmat ***Rina's 90*** arată că sistemul unu-doi-unu funcționează bine. Aceasta înseamnă urmarea ***Rina's 90,*** Partea I, timp de trei luni, apoi ***Rina's 90***, Partea a II-a, în următoarele trei luni, după care revenirea la ***Rina's 90,*** Partea I. Dacă intenționați să pierdeți mult în greutate, trebuie să aveți suficientă răbdare și să nu renunțați niciodată. Nu este înțelept să grăbiți procesul de pierdere în greutate.

ZIUA I — PROTEINE

MIC DEJUN

1 cană de căpşuni sau 3 smochine, etc.

PRÂNZ — Escalop de curcan cu sfeclă şi morcovi

- **3 felii carne de curcan**
- **3 morcovi**
- **2 căţei de usturoi**
- **500 g sfeclă mangold**
- **sare, piper negru**
- **1 lingură ulei de măsline**
- **1 linguriţă zeamă de lămâie**
- **ingrediente pentru salată**

Se condimentează carnea de curcan cu sare şi piper negru, se unge cu ulei de măsline pe ambele părţi. Se spală sfecla, se rup frunzele şi se taie codiţele. Se taie morcovii felii. Se curăţă şi se taie mărunt usturoiul sau se zdrobeşte. Se sotează escalopurile într-o tigaie de teflon. Se adaugă puţină apă şi se fierb înăbuşit până când se înmoaie. Când sunt gata, se acoperă cu capacul (se păstrează un escalop pentru cină). Într-o altă tigaie, se sotează morcovul şi codiţele de sfeclă, după câteva minute se adaugă frunzele de sfeclă şi usturoiul. Mai lăsaţi-le să fiarbă câteva minute. Se asezonează legumele cu sare, piper negru şi zeamă de lămâie.

Se serveşte cu o felie de pâine şi o salată verde, deasupra căreia aţi ras un morcov.

Se beau 300 ml de supă simplă.

CINĂ

Un escalop de curcan şi o salată verde proaspăt preparată.

INFORMAŢII UTILE

Într-o lingură de ulei, se sotează o ceapă tocată şi un ardei gras tăiat fâşii. Se adaugă 2 roşii coapte, tăiate cuburi şi 2 căţei de usturoi zdrobiţi.
Se condimentează cu sare şi piper. Se adaugă 2 ouă jumări, se amestecă puţin şi se presară pătrunjel tocat. Se serveşte cu o felie de pâine. La cină se serveşte jumătate din porţia de la prânz.

➠ Vă place brânza de vaci? Astăzi vă puteţi bucura de ea.

ZIUA II — AMIDONURI

MIC DEJUN

1 mango sau jumătate de pepene galben mic, etc.

➠ Nu vă înfometaţi. Serviţi gustări bogate în vitamine din două în două ore până la prânz (fructe sau legume proaspete simple). Însă atenţie, numai până la ora prânzului. Acest sfat trebuie urmat în fiecare zi de proteine, amidonuri şi carbohidraţi.

PRÂNZ — Salată de cartofi

- **8 cartofi**
- **2 linguri ulei de seminţe de dovleac (sau orice alt tip, la alegere)**
- **1 ceapă**
- **sare, piper negru**
- **oţet de cidru, apă**
- **1 lingură tarhon tăiat mărunt**
- **100 g frunze salată verde**

Se spală şi se fierb cartofii în coajă în apă cu sare. După ce s-au fiert, se taie felii (5 la prânz şi 3 la cină). Se adaugă o ceapă tăiată mărunt; se condimentează cu sare, piper negru, ulei şi oţet; se adaugă puţină apă şi se amestecă cu tarhonul. Se presară peste salată frunze de salată verde. Se serveşte cu o felie de pâine.

CINĂ

Mâncaţi cartofii păstraţi de la prânz şi preparaţi-vă o salată proaspătă.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se înlocuiesc cartofii cu fasole păstăi sau năut. Din toate varietăţile de fasole, năutul se clasează pe locul doi în ceea ce priveşte valoarea nutritivă. Se prepară o tocană de năut. Se fierb 40 de minute 200 g năut (înmuiat peste noapte) cu o ceapă şi o frunză de dafin. Se pasează jumătate din năutul fiert şi se transferă în supă. Se sotează legume tocate (morcovi, ardei graşi, praz) într-o lingură de ulei; se adaugă usturoi zdrobit, un vârf de cuţit de rozmarin şi o linguriţă de bulion. Se toarnă puţină apă şi se fierbe 5 minute la foc mic. Se amestecă cu supa şi se condimentează cu sare şi piper negru. Se serveşte o porţie de tocană cu o felie de pâine la prânz şi jumătate de porţie, fără pâine, la cină.

MIC DEJUN

Se pasează o nectarină cu o furculiță și se adaugă 2 linguri de căpșuni sau alte fructe de pădure (congelate sau la conservă).

➠ Nu vă înfometați. Serviți gustări bogate în vitamine din două în două ore până la prânz (fructe sau legume proaspete simple). Însă atenție, numai până la ora prânzului. Acest sfat trebuie urmat în fiecare zi de proteine, amidonuri și carbohidrați.

PRÂNZ

- **400 g făină integrală de grâu**
- **5 g praf de copt**
- **3 căței de usturoi**
- **1 linguriță rozmarin**
- **1 linguriță busuioc**
- **1 lingură tarhon tocat**
- **1 lingură pătrunjel tocat**
- **1 linguriță sare**
- **1 lingură ulei de măsline**
- **300 ml de apă minerală, cel puțin**

Se amestecă făina cu toate ierburile aromate, usturoiul zdrobit, sare și praf de copt. Se frământă ușor, adăugând treptat apă minerală pentru a face aluatul pufos. Se întinde aluatul într-o tavă de copt unsă. Se coace aproximativ 30 de minute în cuptorul încălzit în prealabil la 220°C până când pâinea se rumenește. Se stropește cu apă, se acoperă cu un prosop de bucătărie și se lasă la răcit. Se recomandă ca pâinea să fie ruptă și nu tăiată. Se mănâncă jumătate și se păstrează cealaltă jumătate în frigider pentru altă dată.

CINĂ

O felie de tort sau 3 cupe de înghețată și 4 bucățele de ciocolată neagră.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se prepară paste cu sosul păstrat la frigider. Vor fi necesare 120 g de paste uscate.

Suceava, str. Cernăuți 121
tel:0230 520 454 fax: 0230 533073
www.betty.ro, office@betty.ro

MIC DEJUN

2 mere sau o cană de afine, etc.

GUSTARE

1 pahar de suc de struguri roșii.

PRÂNZ Cocteil colorat

Se curăță jumătate de pepene galben, se scot semințele, se taie felii și se pun într-un vas. Se adaugă o mână de cireșe fără sâmburi și o mână de căpșuni (congelate sau la conservă). Se amestecă ingredientele și se ornează cu câteva frunze de mentă.

GUSTARE

O mână de fructe uscate și un pahar de suc de struguri roșii.

CINĂ

Fructele păstrate de la prânz.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se înmoaie o lingură de stafide în sucul de la o portocală. Se rupe o salată verde în bucăți egale, se taie 2 piersici felii, se toacă o mână de nuci, se taie câteva măsline negre felii. Se adaugă sucul de portocale și stafide și se amestecă ingredientele.

MIC DEJUN

3 mandarine sau 2 piersici, etc.

PRÂNZ — Supă de gulaş

- **400 g carne de vită**
- **1 ceapă mare**
- **1 ardei gras**
- **3 căței usturoi**
- **1 lingură ulei**
- **1 linguriță boia de ardei**
- **sare, piper negru**
- **800 ml de apă**
- **măghiran, cimbru şi chimen**
- **1 linguriță oțet de cidru**
- **1 lingură pătrunjel tocat**
- **ingrediente pentru salată**

Se sotează ceapa tocată şi ardeiul gras tăiat felii. Se adaugă carnea de vită tăiată felii şi se rumeneşte pe toate părțile. Se adaugă apă caldă, apoi mirodeniile, usturoiul, boiaua, sare şi oțet. Se fierbe până se frăgezeşte carnea. Se presară pătrunjel.

Se serveşte cu o felie de pâine, castraveciori murați sau ardei graşi ori puțină salată.

Se beau 300 ml de supă simplă ce poate fi preparată dintr-un cub concentrat de supă.

➠ Carnea se vită se poate înlocui cu trei ciocănele de pui.

CINĂ

O porție de supă de gulaş păstrată de la prânz cu castraveciori murați sau ardei graşi ori o salată proaspăt preparată.

INFORMAȚII UTILE

Se prepară un castron de salată verde cu o conservă de ton. Se adaugă puțin ulei din conservă peste salată. Se adaugă usturoi şi felii de castravete sau castraveciori murați, pentru un plus de gust. Este foarte delicioasă servită cu o felie de pâine. La cină se serveşte o jumătate de porție, fără pâine.

MIC DEJUN

2 mere sau 4 prune mari, etc.

PRÂNZ — Orez picant

- **120 g orez cu bobul lung**
- **1 lingură ulei de măsline**
- **2 căței usturoi**
- **1 ceapă**
- **1 linguriță boia de ardei**
- **1/4 linguriță praf de chili**
- **1 conservă mică de roşii în sos**
- **sare, piper negru**
- **puțin sos Tabasco (opțional)**
- **600 ml de apă**
- **ingrediente pentru salată**
- **1 morcov mic**

Se sotează ceapa tocată. Se adaugă roşiile, boiaua, praful de chili şi usturoiul zdrobit. Se adaugă apă caldă şi se fierbe înăbuşit. Se condimentează cu sare, piper negru şi sos Tabasco. Se clăteşte orezul sub jet de apă rece şi se scurge. Se amestecă orezul cu restul ingredientelor, se aduce la punctul de fierbere şi se fierbe la foc mic până când se înmoaie.

Se serveşte cu o felie de pâine şi o salată verde, iar deasupra se rade un morcov mic.

➠ Orezul se poate înlocui cu hrişcă sau arpacaş.

CINĂ

O porție de orez păstrată de la prânz şi o salată proaspăt preparată.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se prepară o tocană din 300 g de legume de sezon. Se spală şi se curăță legumele, se taie în bucăți mici şi se sotează împreună cu ceapa tocată într-o linguriță de ulei. Se adaugă apă călduță şi se fierbe înăbuşit. Cât sunt încă tari, se adaugă sare, piper negru şi alte mirodenii, după gust. Separat, se fierb 120 g orez şi se adaugă în amestecul de legume. Se serveşte cu o felie de pâine la prânz şi fără pâine la cină.

MIC DEJUN

2 portocale, o cană de căpşuni, etc.

PRÂNZ

- **120 g din orice paste scurte**
- **1 linguriță pătrunjel tocat**
- **1 linguriță tarhon tocat**
- **1 linguriță asmățui tăiat mărunt (sau o ceapă mică murată)**
- **1 lingură ulei de măsline**
- **un vârf de cuțit sare**

Se fierb pastele în apă cu sare şi o lingură de ulei. Se scurg şi se clătesc pastele în apă rece. Se prepară marinata din ierburi aromate şi ulei de măsline şi se toarnă peste paste.

CINĂ

O felie de tort sau 3 prăjituri - de exemplu, prăjitură cu scorțişoară şi 4 bucățele de ciocolată neagră.

DULCIURI

- **8 ouă**
- **100 g zahăr brun**
- **300 g făină integrală de grâu**
- **5 g zahăr vanilat**
- **coajă rasă de la 1 lămâie**
- **10 g scorțişoară**
- **1/2 linguriță ghimbir ras**
- **opțional: 200 g stafide, nuci măcinate, prune uscate, caise, etc.**

Se bat ouăle şi zahărul spumă. Se amestecă zahărul vanilat, coaja de lămâie, scorțişoara şi ghimbirul cu făina. Se adaugă treptat în ouăle bătute spumă. Apoi, se adaugă restul ingredientelor. Într-o tavă de copt cu hârtie pergament, se întinde aluatul uniform. Se coace aproximativ 30 de minute la 200°C. După ce s-a răcit, se taie felii. Prăjitura se va păstra proaspătă pentru mult timp. Nu se servesc decât 3 bucăți.

MIC DEJUN

2 piersici sau 1 mango, etc.

GUSTARE

1 pahar de suc de fructe.

PRÂNZ — Salată de fructe

Se amestecă o banană tăiată felii, un gref şi felii de mandarină (sau jumătate de conservă de mandarine). Se amestecă ingredientele, se adaugă suc de portocale, se pune deoparte câteva minute pentru ca sucurile să se absoarbă. Între timp, se prăjesc câteva semințe de pin sau câteva migdale curățate şi tăiate felii. Se presară peste salata de fructe.

GUSTARE

O mână de alune neprăjite, nesărate şi o cană de ceai.

CINĂ

200 ml compot de fructe.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Încercați banane la grătar. Se curăță 2 banane de coajă şi se ung cu o lingură de unt topit, apoi se presară praf de scorțişoară. În loc să le preparați la grătar, le puteți găti şi într-o tigaie de teflon: se ung bananele cu unt, se sotează câteva minute şi se presară praf de scorțişoară când sunt gata.

ZIUA I — PROTEINE

MIC DEJUN

3 portocale sau 2 kiwi, etc.

PRÂNZ — Pui fiert cu salată

- **1 pui mic**
- **750 g legume pentru supă**
- **1/2 ceapa**
- **1 cățel usturoi**
- **sare, 2 boabe piper negru**
- **1 litru apă**
- **ingrediente pentru salată**

Se spală şi se porționează puiul în bucăți mari. Se pun legumele pentru supă în apă, se condimentează cu sare şi piper negru. Se aduce la punctul de fierbere, se adaugă puiul şi se fierbe 40 de minute la foc mic. Se scoate puiul din supă. La alegere, se sotează într-o tigaie de teflon (fără ulei). Se păstrează o porție de pui pentru cină.

Ca garnitură, se prepară salată de varză chinezească: se taie fin o varză chinezească mică, se adaugă un cățel de usturoi zdrobit şi două linguri de pătrunjel tocat. Se condimentează cu o lingură de ulei, oțet, puțină sare şi piper negru. Serviți cu o felie de pâine.

Se beau 300 ml de supă simplă.

CINĂ

O porție de pui păstrată de la prânz cu o porție de salată. Fără pâine şi supă.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se prepară o salată din diferite tipuri de salate verzi. Se adaugă deasupra felii de ou fiert (2 la prânz şi 1 la cină) sau brânză (100 g la prânz şi 50 g la cină) sau cârnăciori de pui slabi (2 la prânz şi unul la cină).

ZIUA II — AMIDONURI

MIC DEJUN

4 caise sau 8 curmale, etc.

PRÂNZ — Legume cu mei

- **120 g crupe de mei, spălat**
- **1 ardei gras**
- **1 roşie**
- **1 ceapă mică**
- **1 vânătă mică**
- **1 lingură ulei de măsline**
- **rozmarin - un vârf de cuțit**
- **busuioc - un vârf de cuțit**
- **sare, piper negru**
- **1 linguriță muştar**
- **ingrediente pentru salată**

Se taie vânăta, ardeiul gras şi ceapa în cuburi mici şi se sotează. Se adaugă roşia tăiată cuburi, condimentele şi muştarul. Se fierb înăbuşit 5 minute, apoi se adaugă meiul fiert şi se amestecă.

Serviți cu o felie de pâine şi cu un castron din salata preferată.

CINĂ

O porție de mei păstrat de la cină şi o salată proaspăt preparată.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Preferați mazărea? Încingeți o lingură de ulei într-o tigaie, adăugați 500 g mazăre şi sotați. Adăugați supă doar cât să acopere mazărea şi fierbeți la foc mic, amestecând din când în când. Dacă doriți un sos mai gros, radeți 2 cartofi cruzi şi adăugați-i la mazăre. Se serveşte cu o felie de pâine şi salată, pentru o masă mai sățioasă. Păstrați o porție pentru cină.

INFORMAȚII UTILE

În procesul de elaborare a meniurilor din cadrul regimului, am încercat să punem în valoare şi feluri de mâncare valoroase din tradiția culinară a străbunicilor noştri. Puteți să vă lăsați conduşi de curiozitate şi să împrumutați idei din diferite culturi. De exemplu, bucătăria Ayur-Vedic oferă o diversitate vastă de feluri de mâncare pentru ziua de amidonuri; de asemenea, vă puteți inspira din regimul macrobiotic, vegetarian sau naturist. Încercați diferite condimente, ierburi aromate, legume, crupe, cereale, etc. Până acum ați învățat principiile de combinare a alimentelor atât de bine încât puteți începe să experimentați şi să faceti combinații nelimitate.

MIC DEJUN

2 pere sau 4 prune mari, etc.

PRÂNZ

- **250 g făină**
- **15 g drojdie**
- **sare - un vârf de cuțit**
- **o lingură ulei de măsline**
- **apă călduță**
- **5 linguri sos de vinete**
- **oregano**

Se prepară sos de vinete pentru trei mese. Se pune la frigider sau se congelează într-un recipient bine închis. Ingrediente: 2 vinete, 1 ceapă mică, 2 căței de usturoi, 4 roşii, zeamă de lămâie, un fir de mentă, 2 fire de pătrunjel, sare, piper negru şi 1 lingură ulei de măsline. Se stropeşte vânăta curățată şi tăiată felii cu ulei de măsline şi se sotează într-o tigaie de teflon. Se lasă la răcit şi se stropeşte cu zeamă de lămâie. Folosind aceeaşi tigaie, se sotează o ceapă tăiată mărunt împreună cu roşiile. Se amestecă toate ingredientele folosind un blender, se condimentează cu sare, piper negru, pătrunjel tocat, mentă şi uleiul de măsline rămas. Se mai aduce încă o dată la punctul de fierbere.

Se frământă aluatul amestecând făina cu sarea, drojdia şi o linguriță ulei de măsline şi adăugând treptat apă călduță. Se pune deoparte şi se lasă la dospit aproximativ jumătate de oră. Se întinde aluatul, apoi se aşează într-o tavă de copt, se unge cu sosul preparat şi se presară oregano. Se coace 20 de minute în cuptorul încălzit în prealabil la 200°C.

➠ Se poate folosi şi aluat din comerț.

➠ Sosul de roşii din comerț este la fel de bun ca cel preparat în casă.

CINĂ

O felie de tort sau 3 cupe de înghețată şi 4 bucățele de ciocolată neagră.

MIC DEJUN

8 curmale sau 1 papaia, etc.

GUSTARE

1 pahar de suc de coacăze negre.

PRÂNZ Salată exotică

Se taie felii jumătate de avocado şi 1 banană şi se stropesc cu zeamă de lămâie.
Se taie în jumătăți feliile unei portocale. Se taie un kiwi în felii subțiri.
Se amestecă toate ingredientele.

GUSTARE

O mână de semințe de floarea soarelui şi o cană de ceai.

CINĂ

Portocale.

➠ Se prepară compot pentru micul dejun de a doua zi.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Pregătiți diferite fructe pentru copt. Ingrediente: 1 banană, 1 mango mic, 1 kiwi, zeama de la 1 lămâie mică şi, opțional, îndulcitor artificial. Se curăță bananele şi se taie în jumătate pe lungime, după care se stropesc cu zeamă de lămâie. Se curăță şi se taie cuburi un mango şi un kiwi. Pe o tavă de copt cu hârtie pergament se aşează jumătățile de banană şi deasupra se aranjează celelalte fructe. Se coace totul 10 de minute în cuptorul încălzit în prealabil la 220°C.
Se servesc fierbinți.

ZIUA I — PROTEINE

MIC DEJUN

Cu o seară înainte, fierbeți un compot din mere sau prune.

PRÂNZ — Scoici cu salată

- **400 g scoici**
- **1 ceapă mică**
- **1 lingură ulei de măsline**
- **3 căței de usturoi**
- **200 ml de supă**
- **1 lingură tarhon tocat**
- **1 lingură pătrunjel tocat**
- **oregano - un vârf de cuțit**
- **ingrediente pentru salată**

Se sotează ceapa tocată, se adaugă supa şi se aduce în punctul de fierbere. Se adaugă scoicile, usturoiul tăiat mărunt şi o parte din pătrunjelul şi tarhonul tocat. Se acoperă cu un capac şi se fierb 10 minute la foc mic. Apoi, se ia capacul şi se lasă să scadă. Chiar înainte de a fi gata, se adaugă restul de pătrunjel, tarhon şi oregano.

Se serveşte cu o salată de roşii şi castraveți, ornată cu fenicul şi o felie de pâine.

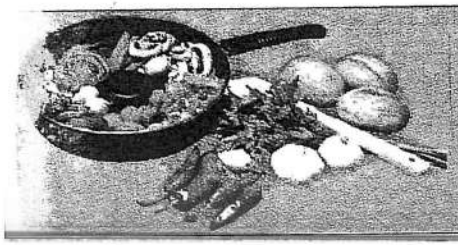
Se beau 300 ml de supă simplă ce poate fi preparată dintr-un cub concentrat de supă.

CINĂ

O porție păstrată de la prânz, fără pâine şi supă.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Dacă nu vă atrag scoicile, preparați o tocană de pui. Se sotează o ceapă mică într-o linguriță de ulei şi se adaugă 3 ciocănele de pui dezosate tăiate în bucăți mici. Se sotează, amestecând mereu până capătă o culoare maronie uniformă. Se adaugă supa, gulia şi morcovul tăiate cuburi şi o lingură de mazăre. Condimente: sare, piper negru, puțin cimbru, puțină boia de ardei sau sos de roşii. Puteți servi şi la prânz şi la cină, cu o felie de pâine.



Dry Cooker

Gătește delicios - fără grăsimi!

www.tele-shop.ro 021 407 95 12

ZIUA II — AMIDONURI

MIC DEJUN

2 mere sau 2 felii de pepene roşu, etc.

PRÂNZ — Tocană de cartofi

- **6 cartofi**
- **1 ceapă**
- **2 căței de usturoi**
- **1 lingură ajvar sau pastă de roşii**
- **1 linguriță boia de ardei**
- **legume pentru supă**
- **cimbru - un vârf de cuțit**
- **3 boabe piper negru**
- **1 lingură pătrunjel şi tarhon tocat**
- **ingrediente pentru salată**

Se adaugă cartofii tăiați cuburi, ceapa tocată, usturoiul, boia de ardei, ajvarul, legumele pentru supă şi câteva boabe de piper negru într-o cratiță. Se pune apă cât să acopere toate ingredientele. Se fierbe la foc mic până când cartofii se înmoaie. Se presară pătrunjel şi tarhon tocat.

Se serveşte cu o felie de pâine şi, opțional, o salată asortată.

CINĂ

O porție de tocană de cartofi păstrată de la prânz.

➠ Se prepară compot pentru micul dejun de a doua zi.

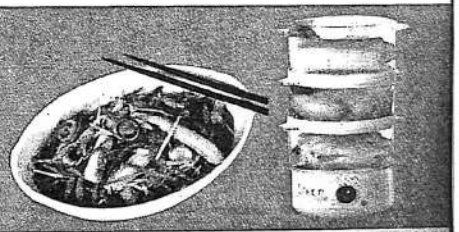
ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se prepară o cantitate suficientă de supă „magică" pentru a vă ajunge două zile de carbohidrați, cel puțin. Ingrediente: 3 cepe mici, 1 ardei gras mare, jumătate de țelină, jumătate de varză, 3 morcovi, 1 cățel usturoi, jumătate conservă roşii în sos, sare şi piper negru. Se spală şi se curăță toate ingredientele, se pun într-o cratiță, se toarnă un litru de apă şi se fierbe la foc mic timp de o oră. Pentru un plus de savoare, se poate adăuga un cub de supă . Se serveşte cu o felie de pâine.

Steam Gourmet

Păstrează savoarea naturală a alimentelor

www.tele-shop.ro 021 407 95 12



MIC DEJUN

Cu o seară înainte se prepară 300 ml de compot de fructe. Se adaugă puțină vanilie, scorțișoară şi un vârf de cuțit de sare (este posibil să vă placă). Se încălzeşte puțin înainte de a se servi.

PRÂNZ

- **120 g spaghete**
- **1 ceapă**
- **2 roşii mari**
- **o mână ciuperci**
- **sare, piper negru**
- **cimbru**

Se taie ceapa şi roşiile în felii subțiri; se păstrează sucul de la roşii. Se fierb spaghetele în apă cu sare şi câteva picături de ulei şi se scurg după ce s-au fiert. Se pun într-un vas de iena uns cu ulei. Deasupra se aşează roşiile, ciupercile şi ceapa; se condimentează cu piper negru, se adaugă sucul de la roşii şi se presară cimbrul. Se coc 15 de minute în cuptorul încălzit în prealabil la 200°C

CINĂ

O felie de tort sau 3-4 biscuiți şi 4 bucățele de ciocolată neagră.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se ia o lipie (de exemplu, chiabatta - un fel de lipie) pentru a prepara un sandvici gustos de legume. Se unge o tigaie groasă, se sotează usturoiul tocat, se taie lipia în jumătate pe lungime şi se rumeneşte pe ambele părți peste usturoi. Se împătureşte în folie de aluminiu pentru a se păstra caldă. Se încinge o lingură de ulei în aceeaşi tigaie şi se sotează legumele, la alegere (dovlecel, ardei gras, 1/2 castravete, o vânătă mică); se condimentează cu sare, piper şi pătrunjel tocat. Se umple lipia cu legumele fierbinți. Se poate adăuga şi o frunză de salată.

MIC DEJUN

Se pasează o portocală şi o banană mică într-un blender. Portocala se poate înlocui cu orice suc de fructe. Se toarnă amestecul într-un pahar şi se ornează cu felii de banană.

GUSTARE

2 caise.

PRÂNZ — Pere cu miere de albine

Se taie 3 pere galbene mari în felii subțiri si se fierb în puțină apă cu cuişoare şi, eventual, zahăr vanilat. După ce s-au răcit, se adaugă o lingură de miere de albine şi puțină scorțişoară. Se amestecă încet pentru ca mierea să se dizolve şi se presară nuci şi castane tăiate mărunt.

GUSTARE

O mână de fructe uscate şi un pahar de suc de coacăze negre.

CINĂ

Se prepară un compot dintr-un măr, o pară, o lingură de stafide (spălate) şi 300 ml de apă. Fructele trebuie folosite necojite.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Încercați un compot din agrişe, coacăze roşii şi zmeură. Se pasează 1 cană din fiecare tip de fructe cu o furculiță, se adaugă apă cât să acopere pulpa fructelor şi se pune la fiert. Se strecoară fructele printr-o sită pentru a obține un suc gros. La final, se adaugă fructe de pădure proaspete. Se serveşte atât cald, cât şi rece.

MIC DEJUN

Jumătate de pepene galben mare sau 2 nectarine, etc.

PRÂNZ — Pui cu salată

- **3 ciocănele de pui, fără pieliță**
- **sare, piper negru**
- **1 linguriță boia de ardei**
- **1 lingură ulei**
- **500 ml de apă**

Ingrediente pentru salată:
- **200 g varză de Bruxelles, congelată sau proaspătă**
- **200 g conopidă (buchețele întregi), congelată sau proaspătă**
- **200 g broccoli - buchețele întregi, congelate sau proaspete**
- **1 lingură ulei de măsline**
- **sare, piper negru**
- **oțet**
- **1 lingură pătrunjel tocat**

Se spală 2 ciocănele de pui şi se usucă cu prosoape de hârtie. Se prepară o marinată din ulei, sare, piper negru şi boia de ardei. Se marinează ciocănelele, se pun într-o tigaie de teflon, se adaugă apă, se acoperă cu capac şi se fierb înăbuşit 15 minute. Se ia capacul şi se lasă să scadă până când ciocănelele sunt rumenite pe ambele părți.

Între timp, se prepară salata. Se opăreşte varza de Bruxelles în apă fiartă cu sare împreună cu broccoli şi conopida. Se scurg legumele cât sunt încă tari şi după ce s-au răcit se toarnă peste acestea un sos de ulei, oțet, sare şi piper negru. La final se presară pătrunjel.

Serviți ciocănelele cu salată şi o felie de pâine.

Beți 300 ml de supă simplă ce poate fi preparată dintr-un cub concentrat.

CINĂ

O pulpă de pui şi o porție mică de salată păstrate de la prânz.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Dacă nu vă place carnea, adăugați în salată 100 g brânză şi o felie de pâine. La cină serviți doar 50 g brânză cu salată.

O salată servită cu brânză de vaci, ierburi aromate şi boia de ardei poate fi, de asemenea, pe gustul vostru.

MIC DEJUN

5 prune sau un ciorchine de struguri, etc.

PRÂNZ — Orez basmati cu migdale

- **120 g orez basmati**
- **1 lingură migdale tăiate fin**
- **1 ardei roşu gras mic**
- **2 linguri de mazăre**
- **1 lingură ulei de măsline**
- **1 linguriță pătrunjel tocat**
- **1 linguriță tarhon tocat**
- **sare, piper negru**
- **ingrediente pentru salată**

Preparați orezul conform instrucțiunilor de pe ambalaj. După ce s-a fiert, adăugați ardeiul gras, migdalele şi restul ingredientelor.

Preparați, de asemenea, o salată gustoasă de crudități şi serviți cu o felie de pâine.

➠ Orezul basmati este la fel de gustos simplu, servit doar cu o salată şi o felie de pâine.

CINĂ

O porție păstrată de la prânz şi o salată proaspăt preparată.

➠ Se înmoaie fructe uscate pentru micul dejun de a doua zi.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se fierb 120 g orez şi se prepară pentru salată. Se adaugă ardei roşu gras, 2 roşii tăiate cuburi, o ceapă tocată, 3 linguri de mazăre (eventual, la conservă) şi o legătură de pătrunjel tocat. Se condimentează cu sare şi piper negru şi se marinează cu o linguriță de ulei şi oțet. Se amestecă bine şi se serveşte cu o felie de pâine.

MIC DEJUN

Mâncați cele 8 smochine lăsate peste noapte la înmuiat în 300 ml de apă şi beți apa în care au stat.

PRÂNZ

- **120 g paste**
- **o legătură sparanghel**
- **sare**
- **1 linguriță zahăr**
- **2 fire de busuioc**
- **o legătură pătrunjel tocat**
- **2 căței de usturoi**
- **zeama de la 1 lămâie**
- **1 lingură sos de soia**
- **1 lingură ulei de măsline**

Se taie sparanghelul în bucăți potrivite şi se fierbe cel puțin 5 minute în apă cu sare şi o linguriță de zahăr. Se scurge. Se toacă restul ingredientelor, se adaugă ulei de măsline, zeama de lămâie şi sosul de soia. După ce s-a marinat, se adaugă pastele fierte şi sparanghelul.

CINĂ

O felie de tort sau 3 biscuiți şi 4 bucățele de ciocolată neagră.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Gătiți macaroane cu un sos delicios făcut din roşii, ciuperci şi diverse mirodenii. Se poate folosi sosul de roşii din comerț, la care adăugați busuioc şi vin roşu.

MIC DEJUN

Se prepară un frappe: se amestecă în blender diverse fructe de pădure cu o banană mică şi puțină apă minerală.

GUSTARE

2 mandarine.

PRÂNZ Salată de fructe cu sos

Se pun fructe spălate şi tăiate – căpşuni, banane, struguri, portocale şi kiwi – în două castroane - unul mic şi altul mare. Se prepară sirop de coacăze roşii şi se toarnă peste fructele din castronul mare. Pentru a prepara sirop de coacăze roşii se foloseşte o lingură de marmeladă de coacăze roşii diluată cu apă sau gem cu conținut redus de zahăr.

La prânz se serveşte castronul mare de salată, iar la cină - cel mic.

GUSTARE

O mână de semințe de dovleac şi o cană de ceai.

CINĂ

Se presară o lingură de stafide spălate peste salata de fructe din castronul mic.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se pasează coacăze negre şi o cantitate egală de zmeură într-o sită. Se fierbe piureul rămas în sită în puțină apă şi se strecoară din nou pentru a obține mai mult suc. Se adaugă zeamă de la 1 lămâie, o lingură de gem de fructe sau marmeladă cu conținut redus de zahăr şi puțină zmeură.

MIC DEJUN

1 cană de cireşe sau 2 mandarine, etc.

PRÂNZ — Salată cu peşte

- **1 salată verde**
- **1 andivă mică**
- **150 g rucola**
- **1 mână de germeni - după preferinţă**
- **1 conservă sardele sau ton**
- **puţină sare şi piper alb**
- **oţet şi ulei (din conservă de peşte)**
- **1 legătură ridichi roşii (opţional)**

Se spală şi se usucă salata, andiva, rucola şi germenii. Se rup salata şi andiva şi se toacă rucola. Se amestecă toate verdeţurile într-un castron mare şi se marinează cu ulei, oţet şi piper negru. Deasupra se aşează sardelele sau tonul. Eventual, se ornează cu felii de ridichi roşii.

Se serveşte cu o felie de pâine.

Se beau 300 ml de supă simplă ce poate fi preparată dintr-un cub concentrat.

CINĂ

Se prepară jumătate de porţie de salată din ingredientele de mai sus.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Dacă nu vă place conserva de peşte, alegeţi tofu, ouă fierte (2 la prânz, 1 la cină) sau cârnaţi de pui la grătar. Se serveşte obligatoriu cu salată şi o felie de pâine - la cină, fără pâine, desigur.

MIC DEJUN

1 cană de căpşuni sau 1 banană, etc.

PRÂNZ — Supă cremă de legume

- **300 g legume (morcovi, rădăcină de pătrunjel, fasole păstăi, broccoli, praz, mazăre, dovlecel, roşii etc.), congelate sau proaspete**
- **3 cartofi**
- **1 ceapă**
- **700 ml de supă**
- **1 lingură ulei**
- **1 căţel de usturoi**
- **sare, piper negru**
- **pătrunjel tocat**
- **un vârf de cuţit busuioc**

Se sotează ceapa tocată într-o lingură de ulei, se adaugă legumele tocate, usturoiul tăiat mărunt şi cartofii cuburi. Se adaugă supa şi se fierbe 20 de minute la foc mic până când legumele se înmoaie. Se pasează supa în blender.
Se condimentează cu sare, piper negru şi se presară pătrunjel şi busuioc după gust.

Se serveşte cu o felie de pâine.

➠ Alternativ, se poate servi supă de legume din comerţ.

CINĂ

O porţie de supă păstrată de la prânz.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se ornează un castron cu frunze de salată. Se pune la frigider. Între timp, se prepară o conservă mică de porumb, o roşie tăiată cubuleţe, un ardei verde gras tăiat cubuleţe şi o ceapă mică tocată. Separat, se amestecă ingredientele pentru sosul de salată: o linguriţă de ulei, oţet după gust, o linguriţă de muştar şi o legătură de fenicul. Se amestecă bine, se toarnă peste legume şi se transferă totul în castronul cu salată. Se serveşte cu o felie de pâine. La cină, se prepară jumătate de porţie.

MIC DEJUN

2 piersici sau 1 cană de zmeură, etc.

PRÂNZ

- **120 g paste**
- **1 lingură ulei de măsline**
- **sare, piper negru**
- **1 lingură busuioc tocat**
- **1/2 linguriță praf de chili**

Se fierb pastele în apă cu sare şi câteva picături de ulei. Se amestecă uleiul rămas, piperul negru, busuiocul şi chili pentru a prepara o marinată şi se toarnă peste pastele scurse.

CINĂ

O felie de tort sau 3 cupe de înghețată şi 4 bucățele de ciocolată neagră.

INFORMAȚII UTILE

Ciocolata neagră cu un conținut mare de cacao (70% sau mai mult) conține antioxidanți care ajută organismul la neutralizarea radicalilor liberi. Aceasta vă menține sănătoşi şi în formă, prin urmare consumați cele 4 bucăți obligatorii de ciocolată la masa de seară. În plus, ciocolata vă reduce nevoia de dulce (nu veți mai simți nevoia de a mânca o altă prăjitură, o altă cupă de înghețată, un alt biscuite, etc.).

BETTY ICE
Suceava, str. Cernăuți 121
tel:0230 520 454 fax: 0230 533073
www.betty.ro, office@betty.ro

MIC DEJUN

Se ia un pepene galben mic, se scot semințele, se taie felii şi se îndepărtează coaja. Se păstrează o felie pentru prânz, restul se taie şi se amestecă cu o cană de marmeladă cu conținut redus de zahăr.

GUSTARE

1 pahar de suc de struguri roşii.

PRÂNZ — Salată de fructe şi legume cu crevete

- **1 salată verde**
- **1/2 fenicul**
- **2 roşii**
- **1 felie de pepene păstrată de dimineață**
- **1 felie de ananas**
- **zeama de la 1 lămâie**
- **1 lingură de ulei**
- **1 haşma, 1 cățel de usturoi**
- **sare, piper negru**
- **1 lingură pătrunjel tocat**
- **1 linguriță muştar**

Se spală şi se curăță fructele şi legumele şi se taie în bucăți mici. Se pun toate ingredientele într-un castron şi se amestecă. Se adaugă crevetele. Pentru sos, se amestecă o ceapă mică fin tăiată, usturoi zdrobit, ulei, zeamă de lămâie, sare, piper negru şi o linguriță de muştar. Se toarnă sosul peste salată şi se presară ierburi aromate tăiate mărunt.

GUSTARE

O mână de semințe de dovleac şi o cană de ceai.

CINĂ

O mână de mere uscate felii şi o cană de ceai.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se prepară o băutură răcoritoare pe care să o puteți bea în timpul zilei. Se curăță şi se rade un ananas. Se adaugă suc de portocale proaspăt stors, o lămâie şi un gref. Se amestecă bine. Se pasează fructele şi se adaugă la suc cel puțin 500 ml de apă minerală. Această băutură este bogată în compuşi activi, enzime de fructe şi vitamina C.

ZIUA I — PROTEINE

MIC DEJUN

1 cană de cireşe sau 2 piersici, etc.

PRÂNZ — Coaste de porc cu salată colorată

- **1/2 kg coaste de porc, slabe**
- **sare, piper negru, seminţe de chimen**
- **3 căţei de usturoi**
- **300 ml de supă sau apă**

Ingrediente pentru o salată colorată:

- **1 legătură ridichi roşii**
- **1 dovlecel mic**
- **1 salată verde mică**
- **sare, piper negru**
- **ulei şi oţet**
- **ierburi aromate pentru salată**

Se freacă coastele de porc cu sare, piper negru şi usturoi zdrobit şi se presară chimen. Se pun într-o tavă şi se adaugă supă fierbinte sau apă. Se coc 50 de minute în cuptorul încălzit în prealabil la 200°C. Se adaugă mai mult lichid dacă este necesar. Se taie coastele chiar înainte de a le servi.

Se prepară o salată colorată folosind ingredientele de mai sus. Se serveşte cu o felie de pâine.

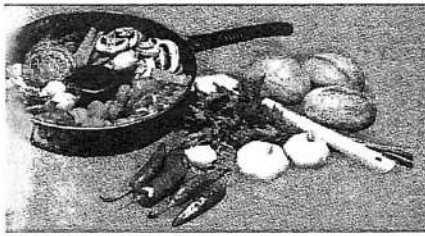
Se beau 300 ml de supă simplă ce poate fi preparată dintr-un cub concentrat.

CINĂ

2 coaste reci şi o salată.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se coace un pui mic până devine crocant. Se serveşte cu un castron de salată asortată; se păstrează o treime pentru cină. Dacă nu vă place carnea, o puteţi înlocui cu orice alt aliment bogat în proteine (brânză, tofu, ouă, peşte).



Dry Cooker

Găteşte delicios - fără grăsimi!

www.tele-shop.ro 021 407 95 12

ZIUA II — AMIDONURI

MIC DEJUN

3 mandarine sau 2 felii de pepene roşu, etc.

PRÂNZ — Fasole la cuptor

- **1/2 kg fasole uscată (eventual, la conservă)**
- **2 cepe**
- **1 vânătă**
- **2 ardei graşi**
- **2 roşii**
- **1 ardei iute**
- **1 lingură ulei**
- **piper negru, cimbru de vară, o frunză de dafin**
- **300 ml de supă sau apă**

Se sotează ceapa tocată, ardeiul gras tăiat fâşii şi roşiile tăiate cubuleţe într-o lingură de ulei. Dacă doriţi, puteţi adăuga ardei iute. Se condimentează cu piper negru şi cimbru de vară. Se adaugă fasolea boabe şi se amestecă. Se rumenesc vinetele tăiate fâşii într-o tigaie de teflon. Se aşează alternativ straturi de fasole şi de vinete într-o tavă. Se toarnă supa şi se coace 30 de minute la 200°C.

Se serveşte cu o felie de pâine şi cu un castron de salată verde.

CINĂ

O porţie de fasole uscată la cuptor.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Preferaţi cartofii în locul fasolei? Se spală, se decojesc şi se taie în jumătate 8 cartofi. Se condimentează din abundenţă cu chimen, măghiran şi sare. Se aşează o hârtie pergament pe o tavă. Se pun jumătăţile de cartofi pe tavă, cu partea tăiată în sus şi se dau la cuptor. Se servesc cu o felie de pâine şi salată. Se păstrează 6 jumătăţi pentru cină.

MIC DEJUN

1 cană de afine sau 2 piersici, etc.

PRÂNZ

- **120 g paste**
- **1 conservă mică de roşii în sos**
- **1 căţel de usturoi**
- **1 ceapă mică**
- **sare, piper negru**
- **1 fir busuioc**
- **1 lingură ulei**

Se sotează ceapa tocată mărunt într-o lingură de ulei până se rumeneşte. Se adaugă roşiile şi usturoiul zdrobit; se amestecă, se condimentează cu sare şi piper negru şi se fierbe 5 minute.
Se toarnă sosul peste pastele fierte.
Se ornează cu câteva frunze de busuioc însă fără brânză parmezan.

CINĂ

O felie de tort sau 3 prăjituri şi 4 bucăţele de ciocolată neagră.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Dacă v-aţi săturat de paste, preparaţi 120 gr de mămăligă şi ungeţi-o cu o linguriţă de unt topit. Sau trişaţi puţin: mergeţi la restaurant şi serviţi o pizza.

MIC DEJUN

2 nectarine sau 1 cană de căpşuni, etc.

GUSTARE

1 pahar de limonadă, îndulcită dacă doriţi cu puţină miere de albine.

PRÂNZ Salată de fructe caldă

Se scot sâmburii şi se taie în felii subţiri 2 piersici, 2 nectarine şi 2 prune albastre mari. Se pun într-o tigaie de teflon şi se adaugă puţină scorţişoară, jumătate de baton de vanilie şi zahăr vanilat. Se fierbe amestecul înăbuşit aproximativ 5 minute, amestecând în mod constant. Se presară migdale prăjite tăiate felii.
Salata se serveşte caldă.

GUSTARE

O mână de migdale şi o cană de ceai.

CINĂ

Un gref roşu.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Compotul rece este un fel de mâncare delicios. Se curăţă de coajă şi se taie felii 3 mere. Se taie în jumătate şi se scot sâmburii de la 3 caise şi 3 prune.
Se fierb toate 5 minute la foc mic în apă cu o linguriţă de amestec de condimente pentru ştrudel de mere (scorţişoară, cuişoare, nucşoară, ghimbir). Este delicios!

FELICITĂRI! AȚI REUȘIT!

În următoarele 90 de zile se vor consuma numai fructe la micul dejun, iar la prânz și la cină se vor respecta recomandările de programare a meselor și de combinare a alimentelor. Acestea sunt esențiale, însă puteți folosi sfaturile și planurile de meniu din următorul ghid: ***Rina's 90,*** Partea a II-a. Dacă pierdeți încă 3 kilograme în următoarele 90 de zile, înseamnă că metabolismul vostru s-a modificat. Transformați regimul alimentar echilibrat și exercițiile fizice regulate într-un stil de viață.

ASTĂZI, FĂRĂ MÂNCARE - NUMAI APĂ!

Nu există băutură mai bună decât apa proaspătă. Este plină de substanțe minerale pe care corpul le pierde atunci când transpirați. Trebuie să beți cel puțin 2 litri de apă pe zi. Pentru un gust mai bun, adăugați în apă zeamă de lămâie sau o linguriță de oțet de cidru. Nu este suficient să beți apă numai atunci când vă este sete. Alegeți un recipient pe care să îl aveți întotdeauna la vedere pentru a vă reaminti că trebuie să vă hidratați. Beți puțin câte puțin, în mod regulat, pentru a goli recipientul până seara; astfel, puteți să controlați aportul zilnic de lichid. Beți numai apă în zilele de apă. Cu toate acestea, în zilele obișnuite de regim, ceaiul, supa și sucurile de fructe și legume (desigur, fără adaos de zahăr) completează aportul vostru de lichide dacă nu puteți bea doar apă. Sucurile de fructe și legume constituie, de asemenea, o masă.

- Apa reprezintă singurul aport din ziua de apă.
- Beți cel puțin 2 litri de apă pe zi.
- Beți un pahar de apă minerală cu conținut mare de magneziu pe stomacul gol.

SUGESTII DE ACTIVITĂȚI

Astăzi veți trece printr-un test dificil. Pe durata întregii zile, trebuie să beți numai apă. Efectele pozitive ale acestei zile vor fi durabile. Întreprindeți diverse activități pentru a evita tentațiile pe care le constituie alimentele.

- Faceți o plimbare lungă.
- Mergeți la teatru.
- Vizitați o expoziție.
- Mergeți la cinema.
- Discutați cu prietenii.
- Meditați.
- Mergeți la saună sau la piscină.
- Plimbați-vă cu bicicleta.
- Petreceți timp prețios cu familia.
- Dedicați-vă lecturii.

CÂNTĂRIȚI-VĂ ȘI MĂSURAȚI-VĂ

Intrați într-un magazin cu articole de îmbrăcăminte și observați că mărimea obișnuită a garderobei dumneavoastră nu vi se mai potrivește. Acasă, cântăriți-vă și măsurați-vă coapsele, șoldurile și talia. Comparați dimensiunile actuale cu cele anterioare și bucurați-vă. Încurajați-vă și continuați.

DATA: _____ IMC: _____

MASA CORPORALĂ: _____

Dimensiuni corporale:

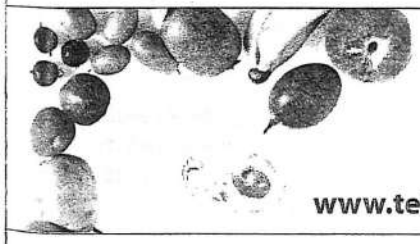
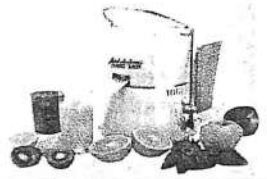
TALIE: _____ ȘOLDURI: _____

PIEPT: _____ COAPSE: _____

UMERI: _____

NOTAȚI-VĂ REALIZĂRILE:

Ce părere aveți de ideea de a vă fotografia?
Sau notați schimbările pe care le-ați observat în fizicul (și psihicul) dumneavoastră.


Jack LaLanne's POWER JUICER
www.tele-shop.ro 021 407 95 12


ZIUA I — PROTEINE

MIC DEJUN

1 cană de căpşuni proaspete sau o jumătate de ananas, etc.

➠ Nu vă înfometaţi. Serviţi gustări bogate în vitamine din două în două ore până la prânz (fructe sau legume proaspete simple). Însă atenţie, numai până la ora prânzului. Acest sfat trebuie urmat în fiecare zi de proteine, amidonuri şi carbohidraţi.

PRÂNZ — Păstrăv cu salată

- **2 păstrăvi proaspeţi, curăţaţi**
- **sare, piper alb**
- **1 lămâie**
- **1 fir busuioc**
- **1 linguriţă ulei de măsline**

Ingrediente pentru o salată revigorantă:

- **2 roşii**
- **1 castravete**
- **1 ceapă mică**
- **1 legătură de fenicul**
- **sare, piper negru**
- **1 linguriţă ulei de măsline**
- **oţet**
- **condimente de salată**

Se spală păstrăvul, se usucă cu prosoape de hârtie (se păstrează un peşte pentru cină). Se umple peştele cu frunze şi codiţe de busuioc şi felii de lămâie. Se unge cu ulei de măsline, se condimentează cu piper alb şi sare. Se încinge o lingură de ulei într-o tigaie mare şi se soteaza peştele pe ambele părţi. Se fierbe înăbuşit la foc potrivit; se adaugă apă fierbinte dacă este cazul.

Se pun legumele curăţate, spălate şi tăiate într-un castron. Se taie feniculul mărunt, se amestecă cu ulei, oţet, sare şi piper negru; adăugaţi sosul la legume.

Se serveşte păstrăvul cu o felie de pâine şi cu salată proaspătă.

Se beau 300 ml de supă simplă.

CINĂ

Se coace păstrăvul şi se serveşte cu jumătate de porţie de salată folosind aceleaşi ingrediente ca la prânz.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Încercaţi iaurt cu seminţe de in la prânz şi la cină. Seminţele de in sunt bogate în vitamina E şi acizi graşi omega-3. Acestea ajută la prevenirea cancerului şi a afecţiunilor cardiace, deoarece reduc nivelul de colesterol şi de trigliceride. Sunt, de asemenea, benefice pentru unghii, piele şi păr şi au un efect pozitiv asupra digestiei.

Se amestecă o cană de iaurt cu trei linguriţe de seminţe de in măcinate; se lasă la înmuiat aproximativ o jumătate de oră. Un pahar de iaurt preparat în acest mod este un promotor al sănătăţii. Se poate amesteca iaurtul cu 200 ml de suc de roşii, puţin chimen şi sare. Sau se înlocuieşte iaurtul cu lapte bătut.

ZIUA II — AMIDONURI

MIC DEJUN

1 banană sau 2 pere, etc.

➠ Nu vă înfometaţi. Serviţi gustări bogate în vitamine din două în două ore până la prânz (fructe sau legume proaspete simple). Însă atenţie, numai până la ora prânzului. Acest sfat trebuie urmat în fiecare zi de proteine, amidonuri şi carbohidraţi.

PRÂNZ — Cartofi cu sfeclă mangold

- **6 cartofi**
- **1 sfeclă mangold**
- **1 lingură ulei de măsline**
- **1 ceapă**
- **2 căţei de usturoi**
- **150 ml de apă**
- **ingrediente pentru salată**

Se curăţă şi se spală cartofii. Se taie în patru şi se fierb în apă cu sare. Se spală şi se taie sfecla în fâşii înguste. Se soteaza ceapa tocată într-o lingură de ulei; se acoperă cu apă şi se adaugă sfecla. Se fierbe înăbuşit aproximativ 10 minute. După ce s-a fiert se adaugă usturoi zdrobit. Apoi se toarnă sfecla peste cartofi.

Se serveşte cu o felie de pâine.

Dacă acest fel de mâncare nu este suficient, se prepară şi o salată asortată.

CINĂ

O porţie păstrată de la prânz.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se prepară legume la cuptor. Se taie felii 4 cartofi fierţi, un dovlecel mic şi 2 roşii. Se aşează într-o tavă de copt şi se adaugă broccoli şi un morcov. Se adaugă un sos de usturoi zdrobit cu puţin rozmarin, sare, piper negru, o lingură de seminţe de susan, o linguriţă de ulei de măsline şi puţină apă. Se coace aproximativ 25 de minute în cuptorul încălzit în prealabil la 180°C. Se serveşte cu o felie de pâine. La cină, se serveşte jumătate de porţie, fără pâine.

MIC DEJUN

1 cană de căpşuni sau 2 curmale japoneze, etc.

➠ Nu vă înfometaţi. Serviţi gustări bogate în vitamine din două în două ore până la prânz (fructe sau legume proaspete simple). Însă atenţie, numai până la ora prânzului. Acest sfat trebuie urmat în fiecare zi de proteine, amidonuri şi carbohidraţi.

PRÂNZ

- **3 roşii mari tari**
- **1 cană fulgi de ovăz**
- **sare, piper negru**
- **1 linguriţă pătrunjel tocat**
- **busuioc**
- **zeama de la o jumătate de lămâie**

Se înmoaie 15 minute fulgii de ovăz şi se scurg prin presare. Se spală roşiile, se taie în partea superioară şi se scobesc cu atenţie în interior. Se amestecă pulpa cu fulgii de ovăz; se condimentează cu sare şi piper negru, se adaugă pătrunjel şi busuioc şi se stropeşte cu zeamă de lămâie. Se umplu roşiile scobite cu acest amestec. Se acoperă roşiile umplute cu capacele tăiate, se lasă o oră la frigider pentru a permite ingredientelor să se înmoaie. Sau se pot pune la cuptor timp de 15 minute la 180°C.

CINĂ

O cană de amestec de musli cu suc de fructe şi 4 bucăţele de ciocolată neagră.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se serveşte o pizza cu sos de vinete pe care l-aţi pregătit mai demult şi îl păstraţi la congelator.

CELE 90 DE ZILE S-AU SCURS

Aţi slăbit? Credeţi că rezultatele sunt satisfăcătoare? Doriţi ca aceste rezultate să dureze? Atunci nu reveniţi la vechile obiceiuri alimentare.
Puteţi respecta principiile din acest ghid, atâta timp cât doriţi să duceţi o viaţă sănătoasă.

MIC DEJUN

1 cană de zmeură sau 2 mere, etc.

GUSTARE

1 pahar de suc de sfeclă roşie. Se poate adăuga puţină apă minerală.

PRÂNZ — Pepene roşu umplut

Se taie un pepene roşu mic în jumătate. Se scobeşte pulpa folosind o lingură, lăsând coaja intactă. Se amestecă pulpa de la pepene cu diferite fructe de pădure, o banană tăiată felii şi o mână de stafide. Se amestecă şi se umple jumătatea de pepene. Se pune la frigider înainte de a se servi.

GUSTARE

O mână de alune şi o cană de ceai.

CINĂ

2 felii de pepene roşu.

ALEGERE ALTERNATIVĂ

Se prepară o salată de fructe revigorantă. Se taie cubuleţe o papaia, se taie felii o banană şi se desface o portocală. Se ia un castron mic, se adaugă mai întâi feliile de portocală, apoi feliile de banană şi la sfârşit bucăţile de papaia. Se stropeşte cu zeamă de lămâie.